

Ćwiczenie wzmacniające kompetencje emocjonalne: pozytywna samoocena

1. Przygotuj **kartkę i długopis**
2. Wypisz na **kartce 5 cech**, które **lubisz**



Twoja samoocena:

5 moich cech, które w sobie lubię:

1.

2.

3.

4.

5.

Dla ułatwienia na poniżej masz podane przykładowe cechy (do wyboru)

punktualny	rozmowny		
cichy	otwarty		
spokojny	refleksyjny		
żywiłowy	szybki		kulturalny
cierpliwy	wysportowany		wesoły
delikatny	kreatywny		pogodny
dowcipny	pomysłowy		wyrozumiały
odważny	spontaniczny		uczciwy
impulsywny	rozważny		zdyscyplinowany
inteligentny	rozmowny		przyjacielski
towarzyski	otwarty	optymista	uczynny
troskliwy	refleksyjny	oryginalny	życzliwy
uprzejmy	szybki	poważny	rozsądny
wrażliwy	wysportowany	śmiały	ambitny
zabawny	kreatywny	szczerzy	honorowy
zorganizowany	pomysłowy	koleżeński	obowiązkowy
	spontaniczny	pomocny	pracowity