



TUDOD-E?

Tudod-e miben vagy jó? – A képességeid, erősségeid tudatosítás

Hogyan tudsz az erősségeidre rálátni? Egyrészt, ha figyelsz a visszajelzésekre, amit másoktól kapsz pl.: az edződ nem véletlenül biz meg téged, hogy legyél a csapat irányítója, másrészt az egyes tevékenységeid során is megmutatkozhatnak ezek.

Ne ijedj meg, ha bizonytalan vagy az erősségeidet, képességeidet illetően. Bátran kérdezd meg a számodra fontos személyeket (család, barátok, edző, tanár), hogy ők miben látják téged jónak, ügyesnek! Kérdezz rá arra is, hogy ezt miből látják!

Fontos tudnod azt, hogy a képességek kitartó munkával, gyakorlással fejleszthetők!