

ESERCIZIO

AREA: il Sé

SVILUPPARE E MANTENERE UNA PERCEZIONE POSITIVA DI SE STESSI

“Il meglio di me”

Intervista 10-20 persone che fanno parte della tua vita al lavoro o a scuola. Chiedi a ciascuna di loro: "Raccontami di un momento in cui ho dato il meglio di me". Lasciali raccontare la storia di quel momento. Prendi appunti su ciò che hanno detto. Dopo aver raccolto 10-20 testimonianze, leggile e cerca dei modelli. Quali competenze emotive e di intelligenza sociale appaiono in molte di queste testimonianze, così da poterle considerare un punto di forza? Utilizzerai i risultati di questo compito attivo di apprendimento per determinare il tuo Vero Sé attraverso le esperienze degli altri.