

## MONISTE

### **TEEMA: ITSE POSITIIVISEN MINÄKUVAN KEHITTÄMINEN JA YLLÄPITO**

#### **“Minä parhaimmillani”**

Haastattele 10-20 ihmistä töissäsi, koulussasi tai muulla elämän osa-alueellasi. Kysy jokaiselta: “Kerro, milloin olen ollut parhaimmillani.” Anna heidän kertoa tarina siitä hetkestä ja kirjoita muistiinpanoja näistä kertomuksista. Kun olet kirjoittanut kaikki kertomukset, tarkastele löytyykö niistä samankaltaisuuksia. Millaisia sosiaalisen ja tunneälyn osaamisen muotoja niissä esiintyy, joita voit pitää vahvuuksinasi? Käytät näitä tuloksia määrittelemällä Todellisen Itsesi kuten muut sinut kokevat.