

A gyakorlat címe	Különleges vagyok, mert... leltár
A gyakorlat típusa	önismereti
Javasolt korcsoport	14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	10-20 perc
Helyigény	tanteremben megvalósítható
Eszközigény	papír, írószer
A gyakorlat részletes leírása	<p>A gyakorlat a pozitív énkép kialakulását támogatja az erősségek azonosítása révén.</p> <p>A tanár arra kéri a diákokat, hogy 15 perc alatt írjanak egy lapra 15 olyan dolgot, amiről úgy gondolják, hogy jól tudják csinálni, amiben igazán ügyesek. Miután végeztek a feladattal, a diákok önkéntes alapon megosztanak egymással néhány állítást saját magukról.</p> <p>A beszélgetőkörben az alábbi kérdések bármelyike tovább viheti a témáról való gondolkodást:</p>
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	<p>Nehéz vagy könnyű volt pozitív állításokat írni magunkról?</p> <p>Milyen tartalmi területhez köthetők az erősségeink?</p> <p>Honnan tudhatjuk, hogy miben vagyunk jók/ügyesek?</p> <p>Hogyan befolyásolja az életünket az, hogy milyennek látjuk magunkat/mennyire vagyunk tisztában az erősségeinkkel?</p> <p>Elképzelhető-e, hogy lenne még néhány erősségünk, csak nem tudunk róla? Hogyan lehet ezt kideríteni?</p>
Kulcsszavak (címkék)	pozitív énkép, önreflexió, identitás