



## Tööleht: MINU ISELOOM

### Kas teised näevad mind samasugusena nagu näen mina ise?

Oma õpitee kavandamisel ja karjääri kujundamisel on oluline tunda iseennast.

Enda paremaks tundmaõppimiseks on kasulik teada ka seda, millisena teised Sind tajuvad.

- Hinda ennast iga omaduste paari puhul 5-pallisel skaalal (näiteks: 1- suletud, 2- pigem suletud, 3- keskmine, 4- pigem avatud, 5- avatud).
- Seejärel anna omaduste leht oma tuttavale, sõbrale või pereliikmele ja palu tal sama skaalat kasutades hinnata, millisena ta sind näeb. Parem, kui ta Sinu enda hinnangud eelnevalt ei näeks

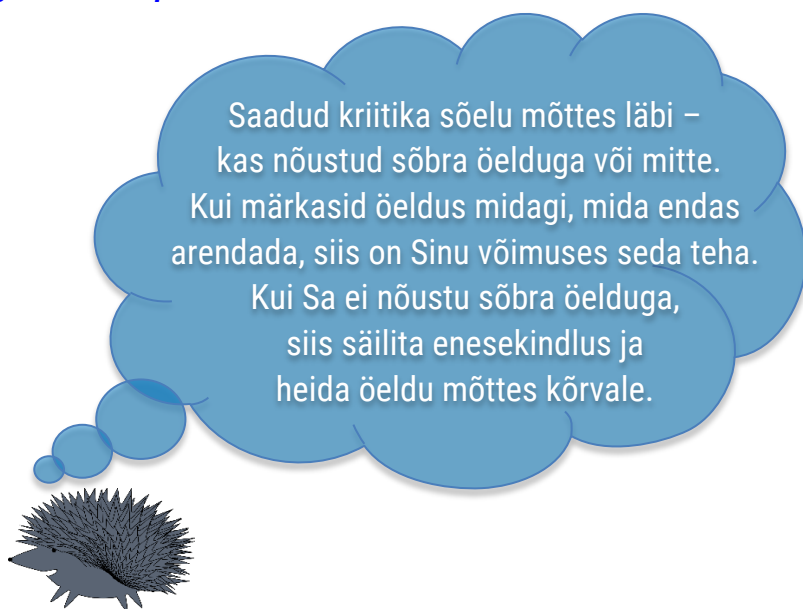
	1	2	3	4	5	
Vaikne						Avatud suhtleja
Vähene eneseusaldus						Kõrge eneseusaldus
Sageli passiivne						Sageli aktiivne
Negatiivne						Positiivne
Annan kergesti alla						Ei anna kunagi alla
Ebasõbralik						Alati sõbralik
Kõhklev, ebakindel						Sihikindel, otsusekindel
Kärsitu, kannatamatu						Kannatlik, püsiv
Vaoshoitud						Energiline
Teistest sõltuv						Sõltumatu
Räägin vahele, katkestab						Kuulan teisi
Enesekeskne						Toetan ja aitan teisi
Mugav						Töökas
Ei tee plaane						Teen plaane, kavakindel
Naeratan harva						Naeratan sageli
Harva entusiastlik						Sageli entusiastlik
Ei käitu läbimõeldult						Käitun kaalutletult
Hindan harjumuspärast						Kohanen hästi

Järgin teisi						Ettevõtlik, algataja
Igavleja						Tegutseja, looja
Ärrituv, murelik						Tasakaalukas, pingevara

**Kas teised tajusid Sind samamoodi nagu Sina ise?**

**Milliseid järeldusi saad sellest enda jaoks teha?**

**LOE LISAKS:** [Enesekindlus ja enesehinnang vt töölehe lõpus](#)



## Hinnanguleht sõbrale või pereliikmele

### Millisena Sa mind näed?

Palun hinda mind 5-pallisel skaalal (näiteks: 1- suletud, 2- pigem suletud, 3- keskmine, 4- pigem avatud, 5- avatud).

	1	2	3	4	5	
Vaikne						Avatud suhtleja
Vähene eneseusaldus						Kõrge eneseusaldus
Sageli passiivne						Sageli aktiivne
Negatiivne						Positiivne
Annab kergesti alla						Ei anna kunagi alla
Ebasõbralik						Alati sõbralik
Kõhklev, ebakindel						Sihikindel, otsusekindel
Kärsitu, kannatamatu						Kannatlik, püsiv
Vaoshoitud						Energiline
Teistest sõltuv						Sõltumatu
Räägib vahele, katkestab						Kuulab teisi
Enesekeskne						Toetab ja aitab teisi
Mugav						Töökas
Ei tee plaane						Teeb plaane, kavakindel
Naeratab harva						Naeratab sageli
Harva entusiastlik						Sageli entusiastlik
Ei käitu läbimõeldult						Käitub kaalutletult
Hindab harjumuspärast						Kohaneb hästi
Järgib teisi						Ettevõtlik, algataja
Igavleja						Tegutseja, looja
Ärrituv, murelik						Tasakaalukas, pingevaba

**Aitäh!**

## LOE LISAKS:

---

Üks teguritest, mis aitab elus hästi hakkama saada, on **enesekindlus**. See on sisemine uskumus, et suudad tegevusi edukalt sooritada.

Enesekindlust mõjutavad nii iseloom, tõekspidamised kui ka keskkond ja teised inimesed. Erinevatel eluperioodidel ja ajahetkedel võib enesekindlus tõusta või ka langeda. Eelkõige saad aga ise enda enesekindlust hoida ja treenida. See on vajalik selleks, et kindlamal sammul oma eesmärgi täita ja liikuda oma soovide ja unistuste täitumise suunas.

Vt tööleht **Enesekindlus**.

**Enesehinnang** on inimese arvamus iseendast. See on hinnang oma olemusele, väärtustele, tegevustele ja saavutustele: kas meeldin endale ja mida arvan endast, kui võrdlen end teistega. See koosneb mõtetest, tunnetest ja veendumustest, mida me enda kohta hoiame. Kuna meie mõtted, tunded ja tõekspidamised muutuvad kogu aeg, areneb ka meie enesehinnang pidevalt.

Enesehinnang võib olla hea, täpne ja tervislik või liiga madal või liiga kõrge.

**Madal enesehinnang** tähendab, et inimene peab end rumalaks, saamatuks või inetuks. See kahandab usku enda hakkama saamisesse, mõjutab tuju, heaolu, vaimset tervist, suhteid, kooli- ja tööelu.

**Liiga kõrge enesehinnang** tekitab samuti probleeme igapäevases elus ja suhetes teiste inimestega.

**Hea ja täpne enesehinnang** tähendab, et inimene on suhtub endasse hästi, usub endasse, hoolib endast ja teistest, annab endast julgelt, rõõmsalt ja tasakaalukalt parima.

Vt tööleht **Suhtumine iseendasse – enesehinnang**.