



A2.2 – Izobraževalno gradivo za predavatelje

SAMOZAVEST IN SAMOPODOBA

Modul 3: **OPOLNOMOČENJE PRI SKRBI ZA DOBRO POČUTJE**

Pod modul 3.5: SAMOZAVEST IN SAMOPODOBA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project N°: 2020-1-PT01-KA203-078360

Predstavitev

Modul	OPOLNOMOČENJE PRI SKRBI ZA DOBRO POČUTJE
Pod modul	Samozavest in samopodoba
Ura št.	#1
Trajanje (min)	225 (45 minut predavanje, 135 minut delavnica, 45 minut samostojno delo doma)
Datum	

Učni izidi

- Zavedanje pomena socialne, fizične in operativne samopodobe
- Razumevanje pomena dobre samopodobe za doseganje dobrega počutja
- Prepoznavanje priložnosti za vzdrževanje samozavesti in samopodobe
- Prepoznavanje notranjih in zunanjih dejavnikov, ki vplivajo na samopodobo
- Uporaba metod in tehnik za dobro samopodobo

Samozavst & Samopodoba

- Dobra samopodoba in samozavest vam lahko pomaga živeti bolj polno življenje.
- Samopodoba in samozavest sta povezani, vendar različni.

The next questions ask about your current feelings about yourself. For each of the following, please circle the number that corresponds with the answer that best describes how strongly you agree or disagree with the statement about yourself now.

	Strongly agree	Somewhat agree	Somewhat disagree	Strongly disagree
1. I feel that I am a person of worth, or at least on an equal plane with others.	1	2	3	4
2. I feel that I have a number of good qualities.	1	2	3	4
3. All in all, I'm inclined to feel that I am a failure.	1	2	3	4
4. I am able to do things as well as most other people.	1	2	3	4
5. I feel I do not have much to be proud of.	1	2	3	4
6. I take a positive attitude toward myself.	1	2	3	4
7. On the whole, I am satisfied with myself.	1	2	3	4
8. I certainly feel useless at times.	1	2	3	4
9. I wish I could have more respect for myself.	1	2	3	4
10. At times, I think I am no good at all.	1	2	3	4

ROSENBERG
LESTVICA
OCENJVANJA
SAMOPODOBE

Kje dobite samopodobo?

- Samopodoba je bistvo posameznikove osebnosti in je jedro uspeha v življenju.
- Enkrat ko verjamemo vase, smo lahko radovedni, spontani in odprti ter pripravljeni na nove izkušnje ki razkrivajo človeški duh.

Razumevanje pomena dobre samopodobe za doseganje dobrega počutja

- Ocenite samopodobo in rešite test:

<https://my.uq.edu.au/information-and-services/student-support/health-and-wellbeing/self-help-resources/self-esteem-and-self-confidence>

- Zdravo samospoštovanje:

[Self-Esteem Worksheet - Health Self-Esteem.pdf](#)

- Kakšna je vaša samozavest?

https://www.mindtools.com/pages/article/newTCS_84.htm

Prepoznavanje priložnosti za vzdrževanje samopodobe in samozavesti

Izboljšanje nizke samopodobe

1. Prepoznajte v čem ste dobri
2. Vzdržujte pozitivne odnose
3. Bodite prijazni do sebe
4. Naučite se biti asertivni
5. Naučite se reči ne
6. Dovolite si izziv

Prepoznavanje notranjih in zunanjih dejavnikov ki vplivajo na samopodobo

1. Znanje
2. Stališča, prepričanja in vrednote
3. Sposobnosti prilagajanja
4. Psihična naravnost
5. Fiziologija
1. Socialna mreža
2. Mediji
3. Sociokulturni, politični in ekonomski
4. Biološki
5. Zdravstveni sistem
6. Okoljski stresorji
7. Zakoni in predpisi

Uporaba metod in tehnik za dobro samopodobo

1. Spoznajte se
2. Spremenite svoje mišljenje
3. Bodite bolj asertivni
4. Vnesite spremembe v svoje življenje
5. Ob sebi imejte pozitivne ljudi
6. Nagradite se
7. Delite svoje izkušnje z drugimi

Delavnica (3 ure)

1. Kateri so vaši viri moči, močna področja? (delovni list 1)
2. Katere so vaše dobre lastnosti in stvari v življenju? (delovni list 2)
3. Izziv glede vaših negativnih prepričanj (delovni list 3)
4. Samozavest (delovni list 4)

Delavnica

Vodene meditacije za dvig samozavesti

- https://www.youtube.com/watch?v=5l_gj-eMefU&t=4s
- <https://youtu.be/5Za1RZWmnYA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=taA33MtvI0E>

Samostojno delo doma (1 ura)

Izpolnjevanje tega vprašalnika in zapis pozitivnih stvari, ki so se vam zgodile v zaporednih sedmih dneh vam bo pomagalo pri zavedanju, da je veliko dobrega v vašem življenju. Počasi boste lahko preusmerili pozornost na pozitivne stvari v vašem življenju, vključno z pozitivnimi mislimi o vas samih.

<https://www.therapistaid.com/worksheets/self-esteem-journal.pdf> - delovni list



Hvala za sodelovanje!

Ime izobraževalca:

E mail:

Datum izvedbe:

