

Övning i självskattning

Ställ dig några frågor:

- Vad är jag riktigt bra på?
- Var är jag bra på?
- Vad är jag ganska bra på?

Se den här filmen med John Steinberg för inspiration:

<https://youtu.be/aoObnsMC6gA>

Att fundera på förmågor som du har kan ge dig styrka och skapa motivation. Här får du chansen att skriva ned det som du är bra på - dina styrkor!

Alla positiva egenskaper, små som stora är välkomna. Alla positiva egenskaper, förmågor, karaktärsdrag eller beteenden som du ser som styrkor. För att komma igång:

- Vad säger du att du är bra på till en arbetsgivare i en jobbsökningssituation?
- Hur beskriver dina kompisar dig? Vad tycker de är bra?
- Vad har lärare sagt att du är bra på?
- Vilka egenskaper, förmågor och färdigheter är du mest nöjd över att ha?

Skriv ned dessa när nedan i kolumnerna för riktigt bra, bra och ganska bra.

Det här jag riktigt bra på	Det här är jag bra på	Det här är jag ganska bra på