

## TÖÖLEHT: MINU ENESEHINNANG

Hinda palun ennast 10 palli süsteemis, kui õnnelik sa inimesena oled - 1- olen täiesti õnnetu, ebaõnnestunud inimene ja 10- olen väga õnnelik inimene.

Tõmba ring ümber.

1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Palun põhjenda, miks sa endale sellise hinde panid?

.....

Mida peaksid enda arvates muutma, et saada seda hinnet enda silmis kõrgemaks?

.....

Kes su kaaslastest, lähedastest mõjutavad oluliselt sinu enesehinnangut?

.....

Kes mõjuvad su enesehinnangule positiivselt: tunnustavad, toetavad, julgustavad?

.....

Kes mõjuvad su enesehinnangule negatiivselt: halvustavad, ei tunnusta, hirmutavad ?

.....

Mida saaksid omalt poolt teha, et negatiivsete mõjutajatega toime tulla, sellest üle olla?

.....

Sinu suhted on sinu peegel. Kui toetav ja julgustav oled sa ise oma kaaslastele?

.....

Kui mõjutatav sa enda arvates olen teiste arvamusel?

.....

Millised igapäevased tegevused võimaldavad sul kogeda eduelamist?

.....

Millised tööalased tegevused pakuvad eduelamust? Koged seda tihti?

.....

Allikas: Töölehe koostaja Terje Paes