***„Pasitikėjimo savimi“ pasitikrinimo teiginiai***

**Pirmiausia pasitikrinkite, kur jums stinga pasitikėjimo savimi. Koks jūsų pasitikėjimas savimi pagal dešimties balų sistemą? Jūs tikriausiai aptiksite, kad kai kuriose srityse jūsų rezultatai geresni negu kitose.**

**Viešumoje**

Kaip dažniausiai jaučiatės viešumoje?

Nepasitikiu 0 1 2 3 4 Norma 6 7 8 9 10 Pasitikiu

**Draugystėje**

Ar tikite turį gebėjimų užmegzti draugystę ir ją išlaikyti?

Nepasitikiu 0 1 2 3 4 Norma 6 7 8 9 10 Pasitikiu

**Kaip asmenybė**

Kaip vertinate savo patrauklumą ir teisę į laimę?

Nepasitikiu 0 1 2 3 4 Norma 6 7 8 9 10 Pasitikiu

**Profesine prasme**

Ar pasitikite savimi darbe ir tik karjeros perspektyvomis?

Nepasitikiu 0 1 2 3 4 Norma 6 7 8 9 10 Pasitikiu

**Fizine prasme**

Ką manote apie savo kūną ir ar galite jį patobulinti?

Nepasitikiu 0 1 2 3 4 Norma 6 7 8 9 10 Pasitikiu

**Kaip atrodote**

Ar esate patenkintas savo išvaizda ir elgesiu?

Nepasitikiu 0 1 2 3 4 Norma 6 7 8 9 10 Pasitikiu

**Kaip partneris**

Ar jaučiatės bendraudami su priešingos lyties asmeniu?

Nepasitikiu 0 1 2 3 4 Norma 6 7 8 9 10 Pasitikiu

**Kaip tėvas ar mama**

Ar patenkinti tuo, kaip bendraujate su vaikais?

Nepasitikiu 0 1 2 3 4 Norma 6 7 8 9 10 Pasitikiu

**Finansiškai**

Ar manote tinkamai tvarkote finansinius reikalus?

Nepasitikiu 0 1 2 3 4 Norma 6 7 8 9 10 Pasitikiu

**Kompetencijos prasme**

Ar pasitikite savo sumanumu ir gebėjimu įveikti sunkumus?

Nepasitikiu 0 1 2 3 4 Norma 6 7 8 9 10 Pasitikiu

**Savo talentu**

Ar esate įsitikinę, kad turite kokį išskirtinį gebėjimą?

Nepasitikiu 0 1 2 3 4 Norma 6 7 8 9 10 Pasitikiu

**Ar esate kategoriški**

Kaip vertinate savo gebėjimą įtikinti ir priversti jus gerbti?

Nepasitikiu 0 1 2 3 4 Norma 6 7 8 9 10 Pasitikiu

**Gebėjimas džiaugtis**

Ar manote, jog mokate džiaugtis?

Nepasitikiu 0 1 2 3 4 Norma 6 7 8 9 10 Pasitikiu

**Jeigu dar kokioje nors srityje nepasitikite savimi ir norėtumėte pasitikėjimą savimi sutvirtinti, įrašykite į šį sąrašą ir skaičiuokite taškus lygiai taip pat.**

**Asmeninioaugimoiniciatyvosskalė**

1. Ašžinau, kaippakeistituosdalykus, kuriuosnorėčiaupakeistisavogyvenime.

1 2 3 4 5 6 7

tikrai ne tikraitaip

2. Turiuaiškųsupratimą, kosiekiušiamegyvenime.

1 2 3 4 5 6 7

tikrai ne tikraitaip

3. Jeikąnorsnoriupakeistisavogyvenime, imuosiiniciatyvosirpradedukeitimoprocesą.

1 2 3 4 5 6 7

tikrai ne tikraitaip

4. Grupėjegaliupasirinktivaidmenį, kurįnoriu.

1 2 3 4 5 6 7

tikrai ne tikraitaip

5. Žinau, koreikia, kadpasiekčiausavotikslus.

1 2 3 4 5 6 7

tikrai ne tikraitaip

6. Turiukonkretųveiksmųplaną, kaipįgyvendintisavotikslus.

1 2 3 4 5 6 7

tikrai ne tikraitaip

7. Jaučiuosiatsakingasužsavogyvenimą.

1 2 3 4 5 6 7

tikrai ne tikraitaip

8. Ašžinau, koksgalėtųbūtimanokonkretusindėlispasauliui.

1 2 3 4 5 6 7

tikrai ne tikraitaip

9. Turiuplaną, kaipsavogyvenimąpadarytilabiausubalansuotu, harmoningu.

1 2 3 4 5 6 7

tikrai ne tikraitaip

**Smalsumoirnorotyrinėtiskalė**

1. Apibūdinčiau save kaipžmogų, kuris aktyviaikiektikgaliieškoinformacijosnaujojesituacijoje.

1 2 3 4 5 6 7

tikrai ne tikraitaip

2. Kai užsiimukokianorsveikla, taip į jąįsitraukiu, kadprarandulaikosuvokimą.

1 2 3 4 5 6 7

tikrai ne tikraitaip

3. Dažnaipastebiu, kadieškaunaujųgalimybiųtobulėti.

1 2 3 4 5 6 7

tikrai ne tikraitaip

4. Nesužmogus, kuris labaiįsigilina į naujassituacijasardalykus.

1 2 3 4 5 6 7

tikrai ne tikraitaip

5. Kai kažkuopradeduaktyviaidomėtis, mane labaisunkusustabdyti.

1 2 3 4 5 6 7

tikrai ne tikraitaip

6. Draugai mane apibūdintųkaipypatingai „užsidegusį“, kaikažkądarau.

1 2 3 4 5 6 7

tikrai ne tikraitaip

7. Kurbebūčiau, ieškaunaujųpatirčiųardomiuosinaujaisdalykais.

1 2 3 4 5 6 7

tikrai ne tikraitaip

### NORAI

Svajonės

Siekiai

Poreikiai

Vertybės

Interesai

ATSAKOMYBĖ

**TIKSLAS**

 VEIKLA

REZUL-TATAS

**VEIKSNIAI, ĮTAKOJANTYS SPRENDIMUS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **VIDINIAI VEIKSNIAI** | SILPNAI | VIDUTINIŠKAI | STIPRIAI |
| 1. Šeima |  |  |  |
| 2. Draugai |  |  |  |
| 3. Vyro /moters stereotipai |  |  |  |
| 4. Kita (įvardinkite) |  |  |  |
| 5. Kita (įvardinkite) |  |  |  |
| 6. Pasitikėjimo savimi stoka |
| **IŠORINIAI VEIKSNIAI** | SILPNAI | VIDUTINIŠKAI | STIPRIAI |
| 1. Ką pagalvos kiti |  |  |  |
| 2. Pokyčių baimė |  |  |  |
| 3. Baimė priimti klaidingą sprendimą |  |  |  |
| 4. Nesėkmės baimė |  |  |  |
| 5. Baimė pasirodyti kvailu |  |  |  |
| 6. Kita (įvardinkite) |  |  |  |

Kokie išoriniai ir vidiniai veiksniai, stipriausiai (neigiamai ir teigiamai) veikia priimant sprendimus?

Kokie veiksniai dažniau veikia priimant sprendimus – vidiniai ar išoriniai?

Koks veiksnys veikia visus tris sprendimus?

|  |  |
| --- | --- |
| **Kasbūtų, jeiguJūs…** | **Tikėtinasrezultataspopenkeriųmetų** |
| Kitaismetaisišrinktų į seimą… |  |
| Pradėtumėtesavoverslą… |  |
| Laimėtumėtemilijoną… |  |
| Išvyktumėtemetams į užsienį… |  |

**ATEITIES IDĖJŲ LIETUS**

Pagalvokite apie savo ateitį ir surašykite kuo daugiau idėjų remdamiesi šiomis taisyklėmis:

1. Surašykite kuo ilgesnį idėjų sąrašą,
2. Rašydami idėjas – jų nevertinkite, neieškokite įgyvendinimo galimybių ir panašiai, tiesiog generuokite spontaniškai ir viską užrašykite.
3. Kol neužrašysite visų idėjų, nesvarstykite jų priimtinumo.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Idėjos** | **Taip** | **Ne**  |
| Aš galėčiau... |  |  |
| Aš galėčiau... |  |  |
| Aš galėčiau... |  |  |
| Aš galėčiau... |  |  |
| Aš galėčiau... |  |  |
| Aš galėčiau... |  |  |
| Aš galėčiau... |  |  |
| Aš galėčiau... |  |  |
| Aš galėčiau... |  |  |
| Aš galėčiau... |  |  |
| Aš galėčiau... |  |  |
| Aš galėčiau... |  |  |
| Aš galėčiau... |  |  |
| Aš galėčiau... |  |  |
| Aš galėčiau... |  |  |
| Aš galėčiau... |  |  |
| Aš galėčiau... |  |  |
| Aš galėčiau... |  |  |
| Aš galėčiau... |  |  |
| Aš galėčiau... |  |  |
| Aš galėčiau... |  |  |

Surašęidėjas, pažymėkite ties kiekviena „+“ ženklu, jeigu tai būtųrealiirpriimtinaidėja, jeigunepriimtina – „+“ ženklas ties stulpeliu „Ne“.

***DŽIAUGSMO INVENTORIUS***

Kartais ateina laikas, kai mus prislegia rūpesčiai, ir tarsi „pamirštame“, kad gyvenimas turi ir šviesiąją, linksmąją, spindinčiąją pusę. Šis pratimas padės prisiminti tuos gerus dalykus, kurie padeda atsitiesti ir eiti pirmyn.

Užbaikite sakinius.

**Aš žinau, kad...**

|  |
| --- |
| Gyvenime mane džiugina...Mano stipriosios savybės yra...Mane pralinksmina...Man patinka...Jaučiuosi laimingas, kai...Pajuntu, jog gera gyventi, kai... |