

## Φυλλάδιο

### ΠΕΡΙΟΧΗ: Εαυτός **ΑΝΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΜΙΑΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΑΥΤΟΕΙΚΟΝΑΣ**

#### **“Εγώ στα καλύτερά μου”**

Πάρτε συνέντευξη από 10-20 άτομα στη ζωή σας και στην εργασία σας ή το σχολείο. Ρωτήστε καθένα από τα άτομα αυτά “Μίλησέ μου για κάποια περίοδο που ήμουν στα καλύτερά μου.” Αφήστε τους να σας διηγηθούν για εκείνη την περίοδο. Γράψτε σημειώσεις για το τι είπαν. Αφού συγκεντρώσετε 10-20 περιγραφές, διαβάστε τες και αναζητήστε επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές. Ποιες από τις ικανότητες συναισθηματικής και κοινωνικής νοημοσύνης εμφανίζονται σε πολλές από αυτές, ώστε να τις θεωρήσετε δυνατά σας στοιχεία; Θα χρησιμοποιήσετε τα αποτελέσματα αυτής της δραστηριότητας για τον προσδιορισμό του πραγματικού σας εαυτού όπως σας βιώνουν οι άλλοι.