

# Bendravimo gebėjimų kursas

## 5 skyrius. Pasitikėjimas savimi

### Įsivertinimas

Atsakykite į klausimus :

- Kodėl pasitikėjimas savimi yra susijęs su atsparumu?

.....  
.....

- Sudarykite sąrašą veiksnių, kurie skatina aukštą ar žemą pasitikėjimą savimi:

.....  
.....



- Ar turėjote savo gyvenime labai sunkią situaciją? Kaip ją įveikėte? Ar jums kas nors padėjo?

.....  
.....  
.....

- Kur aš esu?

.....

### Įsivertink

 <p><b>Aš galiu paaiškinti pats arba pamokyti kitą.</b></p>	<b>Supratau</b>
 <p><b>Aš vis dar galvoju.</b></p>	<b>Nesu tikras.</b>
 <p><b>Reikia pagalbos!</b></p>	<b>Man reikia pagalbos!</b>