

3. SLIKA O SEBI

➤ **Moje osobine i vještine**

Odgovori na sljedeća pitanja:¹

Kada pomislim na sebe, prve asocijacije su mi...

Kako je biti ti?

Navedi svoje dvije kvalitete!

Na što si kod sebe ponosan/ponosna?

Što misliš što o tebi govori tvoj profil na društvenoj mreži?

Postoje li razlike između tvog predstavljanja uživo i predstavljanja na društvenim mrežama?

Kad bi se morao/morala predstaviti s 5 emoji ikonica, koje bi to bile?

✓ **OBJAŠNJENJE:**

Ova pitanja mogu biti od pomoći te nam **pružiti novi način razmišljanja o sebi** ukoliko do sada o sebi nismo razmišljali na ovaj način. Pomažu nam da o sebi **saznamo nešto novo**, vidimo kakva je naša slika o sebi, postoje li neke **vještine koje bismo željeli unaprijediti** te koje su naše slabe

¹ Preuzetno iz SLIKA O SEBI – OKVIR ZA OSNAŽIVANJE UČENIKA – Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, prosinac 2020.

strane, također kako bismo ih mogli unaprijediti. Važna pitanja su što je slika o sebi te koja je razlika između osobina i vještina te pregled definicija donosimo u sljedećoj tablici:

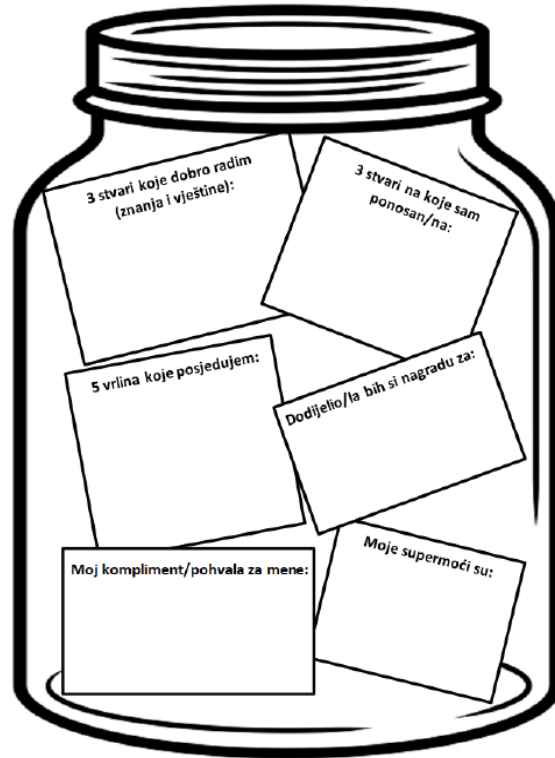
SLIKA O SEBI	Slika o sebi je zapravo skup ideja, osjećaja i misli o samom sebi koje usmjeravaju osobu i utječu na njeno svakodnevno ponašanje. Slika o sebi predstavlja ukupno mišljenje koje osoba ima o sebi („Tko sam ja?“).
OSOBINA	Karakteristika osobe poput npr. marljivosti, upornosti i sl.
VJEŠTINA	Sve što smo naučili raditi i možemo dodatno razvijati (npr. strani jezik)

Osobe sa pozitivnijom slikom o sebi **lakše se nose sa različitim životnim izazovima**, kako u poslovnom, tako i u privatnom životu. Poduzetnici sa pozitivnijom slikom o sebi lakše će se nositi sa izazovima i problemima s kojima se susreću u svom poslovanju.



➤ Staklenka samopouzdanja

Prouči predložak staklene koji je pred tobom, razmisli i odgovori na postavljena pitanja te popuni svoju staklenku samopouzdanja!



Crtež preuzet s: <https://www.pinterest.ph/pin/447615650447655014/>

✓ **OBJAŠNJENJE:**

Pojmovi „**samopoštovanje**“ i „**samopouzdanje**“ ne znače isto. Samopoštovanje je emocionalna komponenta slike o sebi koju tvori naš **subjektivni doživljaj vlastite vrijednosti** temeljen na našim vlastitim procjenama, ali i ponašanjem drugih prema nama. Uključuje **stav prihvatanja ili odbijanja samoga sebe** te se odnosi na to koliko osoba poštuje samu sebe („Koliko volim osobu za koju mislim da sam ja?“). Samopouzdanje se odnosi na **vlastito mišljenje o sposobnostima koje posjedujemo** i našem dojmu koliko uspješno možemo izvršiti neki zahtjev iz okoline („Koliko mislim da mogu nešto uspješno ostvariti?“).²

² Preuzetno iz SLIKA O SEBI – OKVIR ZA OSNAŽIVANJE UČENIKA – Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, prosinac 2020.