

# Шляпный мастер-класс «День рождения самооценки»

**«Все победы начинаются с побед над самим собой»**

**Л. Леонов.**





- Я постоянно сравниваю себя с окружающими и беспокоюсь об их мнении обо мне.
- Я чувствую скованность в общении с коллегами и противоположным полом.
- Я часто волнуюсь без видимых причин и не чувствую себя свободно.
- Я жду неприятностей, так как считаю, что меня преследуют неудачи.
- Я боюсь открыто проявлять свои чувства и свободно выражать свое мнение.
- Я никак не могу найти причину для гордости в своем прошлом.
- Я ощущаю, что на самом деле достойна большего, но у меня ничего не получается.



# «Как повысить самооценку?»

## Человек с адекватной самооценкой

1. Спокойное отношение к мнению окружающих.
2. Ровное, сдержанное поведение.
3. Низкая влюбчивость.
4. Отсутствие кумиров.
5. Спокойное отношение к моде.
6. Здоровая принципиальность и умение уступать.
7. Неприязнь к спорам и выяснению отношений.
8. Умение встать на место другого.
9. Умение больше отдавать, чем брать

## Человек с низкой самооценкой

1. Страхи по поводу того, «что обо мне думают».
2. Сильные эмоции.
3. Повышенная влюбчивость.
4. Постоянное наличие кумиров.
5. Зависть к вещам и поступкам других людей.
6. Беспринципность или чрезмерная принципиальность.
7. Любовь к спорам.
8. Неспособность встать на место другого.
9. Желание больше брать, чем отдавать.

Памятка  
«Как повысить  
самооценку»



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Пантомима  
«Люди с разной  
самооценкой»



# Шляпный мастер-класс «День рождения самооценки»

**«Все победы начинаются с побед над самим собой»**

**Л. Леонов.**



