Kl. VII Godz. wychowawcza 11 V 20

**T: Jak dbać o poczucie własnej wartości?**

Poczucie własnej wartości jest jak dom na mocnych fundamentach. Daje poczucie bezpieczeństwa, chroni przed nadmiernym wpływem z zewnątrz, ale też dodaje odwagi, by zwiedzać świat. Wiele badań pokazuje, że jest jednym z najważniejszych czynników sukcesu życiowego. Gdy jest mocne i stabilne, pozwala nawiązywać dobre relacje oraz podejmować wyzwania i realizować cele. Jak je budować i wzmacniać?

Oglądając miniwykład dowiecie się, jak sobie radzić z tzw. krytykiem wewnętrznym.

Film z miniwykładem na temat relacji z krytykiem wewnętrznym, pozwoli zrozumieć skąd bierze się brak pewności siebie i jak sobie z nim radzić. Merytoryczne informacje ugruntowane są w wiedzy psychologicznej.

**Film, o którym mowa znajdziecie na stronie: uniwersytetdzieci.pl, w zakładce kl. V-VII, godz. wychowawcza, jeden z pierwszych tematów, jak w temacie lekcji.**