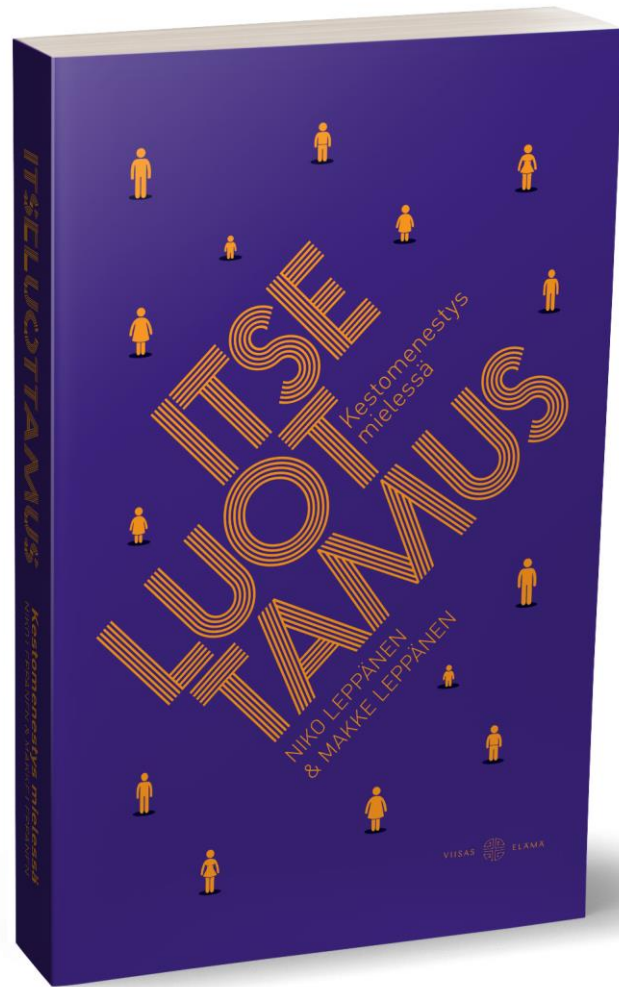


FOORUMIX-HANKKEEN PÄÄTÖSSEMINAARI

7.11.2017

*Mistä itseluottamusta uudistuksiin
ja voimaa tekemiseen?*





ITSELUOTTAMUS.COM

HUIPPUSUORITUS MIELESSÄ

- **ITSELUOTTAMUKSEN MERKITYS TYÖSSÄ
JA ARJESSA**
 - **MISTÄ TERVE JA KESTÄVÄ
ITSELUOTTAMUS TULEE?**
- **MITEN TULLA KESTOSUORITTAJAKSI?**

POHDI

- MITÄ ITSELUOTTAMUS ON?
- MITÄ ITSELUOTTAMUS MERKITSEE
OMASSA TYÖSSÄ?

Ulkoistettu itseluottamus



Kokemus

(mitä enemmän omaan kokemuksta,
sitä enemmän minulla on itseluottamusta)



Tiedot

(mitä enemmän tiedän jostain asiasta,
sitä enemmän minulla on itseluottamusta)



Taidot

(mitä paremmin osaan tämän, sitä
enemmän minulla on itseluottamusta)



Kasvatus

(mitä enemmän minua tuettiin ja kannustettiin
lapsena, sitä enemmän minulla on itseluottamusta)



Valmistautuminen

(mitä paremmin olen valmistautunut,
sitä enemmän minulla on itseluottamusta)



Onnistumiset

(mitä useammin onnistun, sitä
enemmän minulla on itseluottamusta)



Menestys

(mitä paremmin menestyn, sitä
enemmän minulla on itseluottamusta)

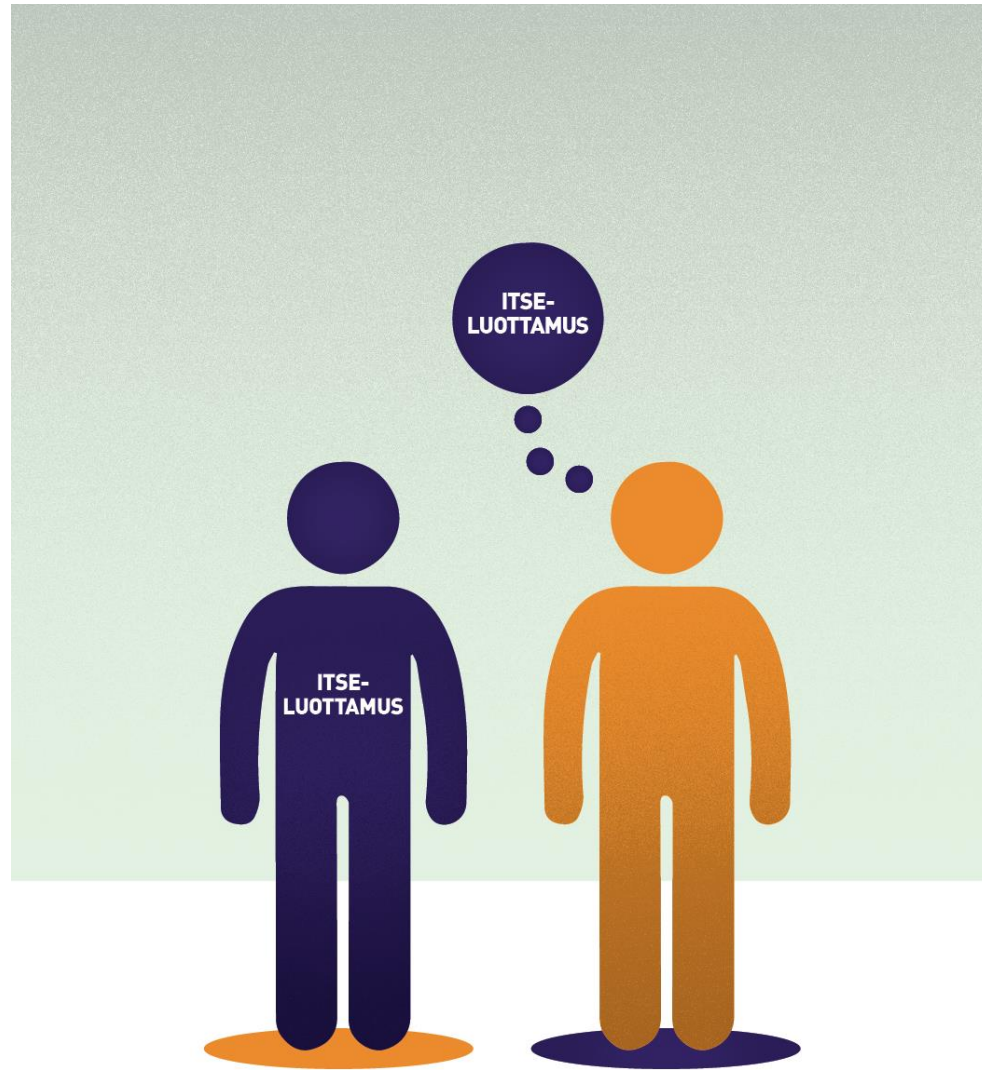


Myönteinen palaute

(mitä enemmän saan myönteistä palautetta ja kehuja,
sitä enemmän minulla on itseluottamusta)



LUONTAINEN ITSELUOTTAMUS



Kestosuorittajan neljä tunnusmerkkiä

1. ALITUINEN VALMIUS

2. NOLLAAMISKYKY

3. OPPIMISORIENTOISUUS

4. LAAJEMPI PERSPEKTIIVI

Kirja 25 eur / kpl

- käteisellä tai kortilla



KIITOS!

- Tiedustelut ja kysymykset:
niko@itseluottamus.com
- Seuraa meitä somessa:
 - Facebook: Itseluottamus kuntoon
 - Instagram: Itseluottamus_kuntoon