**PRAKTINĖ UŽDUOTIS**

**Aš galiu ir moku**

**Užduoties tikslas.** Sustiprinti teigiamą požiūrį į save.

**Ką reikia atlikti?**

Sudarykite sąrašą 30 savo stiprybių ir gebėjimų, pratęsdami šiuos teiginius:

AŠ GALIU.....

AŠ MOKU......

.....

**Pastaba**: Rašykite tik teigiamas savybes, o tokius apibūdinimus kaip „užsispyręs“ rekomenduotina pakeisti į „atkaklus“, „piktas – reiklus“ ir pan.

**Pagalvokite**:

* Ką naujo apie save sužinojote atlikdami šią užduotį?*

* Kokiais realiais pavyzdžiais galite pagrįsti savo stiprybes?*

* Kaip šie gebėjimai ir savybės gali padėti siekti karjeros tikslų?*