

POSITIIVINEN PALAUTE

Kirjaa ylös, mitä positiivista palautetta olet saanut. Tehtävä auttaa huomaamaan omia vahvuuksia ja tukee itsetunnon rakentamisessa.

PVM	KUKA SANOI?	MITÄ SANOI?	MITEN REAGOIT?

Lopuksi pohdi seuraavia kysymyksiä.

Mistä reagoitisi positiiviseen palautteeseen kertoo?

Mikä reagoitisi vaikuttaa ja miksi reagoit kyseisellä tavalla?

Miten voit toimia, jotta oppisit vastaanottamaan positiivista palautetta?

Mikä merkitys uudella toimintatavalla on itsetuntoosi?