

**Svoj fizički izgled
opisao/la bih....**

O sebi mislim...

Svoj školski uspjeh smatram...

Najvažnije životne vrijednosti su mi...

Kako komuniciram s drugima?

**Kako se predstavljam
na društvenim mrežama?**

Kakvi su mi odnosi s drugima?



O sebi mislim...

Kad pomislim na sebe, prve asocijacije su mi...

Kako je biti u tvojoj koži? Kako je biti ti?

Navedi 2 kvalitete koje prepoznaješ kod sebe...

Koja je tvoja životna filozofija?

Koje su tvoje životne vrijednosti?

Kojim se motom vodiš u životu?

U životu najviše cijenim...

Kako bi opisao/la svoj tjelesni izgled?

Što ti se sviđa u tvom tjelesnom izgledu, a što bi promijenio/la?

Navedi barem dvije pozitivne osobine kojima si zadovoljan/na...

Za mene bi moji učitelji/nastavnici rekli...

Na što si kod sebe ponosan/ponosna?

Za mene bi moji roditelji rekli...

Navedi dvije stvari koje bi volio/voljela raditi bolje ili drugačije...

Za mene bi moji prijatelji rekli...

Druge osobe kod mene cijene...

Kod sebe bih volio/voljela promijeniti...

Koje tvoje kvalitete te čine dobrim dečkom/curom, tj. partnerom/partnericom?

Koje tvoje kvalitete te čine dobrim prijateljem?

Koje su tvoje vještine? Navedi barem dvije...

Što misliš da o tebi govori tvoj profil na Instagramu/Tiktoku/Snapchatu/Facebooku? Kako misliš da se predstavljáš?

Postoje li razlike između tvog predstavljanja uživo u odnosu na predstavljanje na društvenim mrežama? Ukoliko postoje, koje su razlike?

Moji susjedi bi za mene rekli...

Moji članovi obitelji bi za mene rekli...

Doživljavaju li te članovi obitelji na različite načine?

Navedi barem dvije stvari koje dobro radiš...

Koje bi dodatne vještine volio/voljela naučiti?

Kada se pojavi neki problem, kako se osjećaš i kako ga rješavaš? (primjerice kada dobiješ lošu ocjenu, posvađaš se s roditeljima ili nešto drugo?)

Kada napraviš nešto dobro, kako se osjećaš i što ti ono govori o tebi? (primjerice kada dobiješ dobru ocjenu ili pobijediš u nekoj društvenoj igri?)

Navedi neku osobinu koju kod sebe ne voliš i volio/voljela bi ju promijeniti...

Predstavi se u 3 riječi...

Na što si ponosan kod sebe?

Koji su tvoji životni uspjesi?

Kako bi opisao sebe u komunikaciji s drugima? (Primjerice, jesi li otvoreniji/a ili zatvoreniji/a, izražajan/a, jasan/na, itd.)

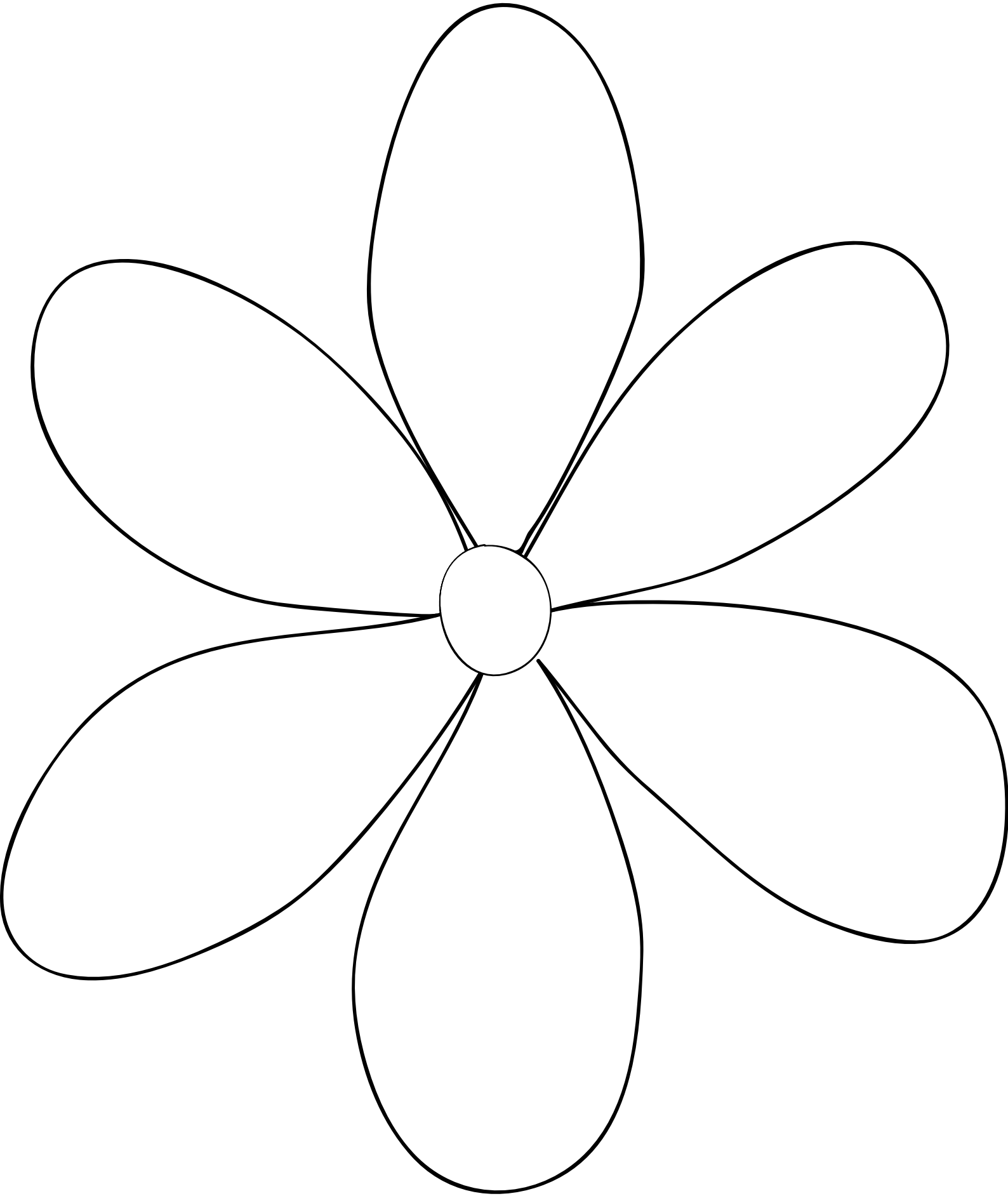
Kada bi se nekome morao predstaviti koristeći 5 emoji ikonica, koje bi upotrijebio/la?

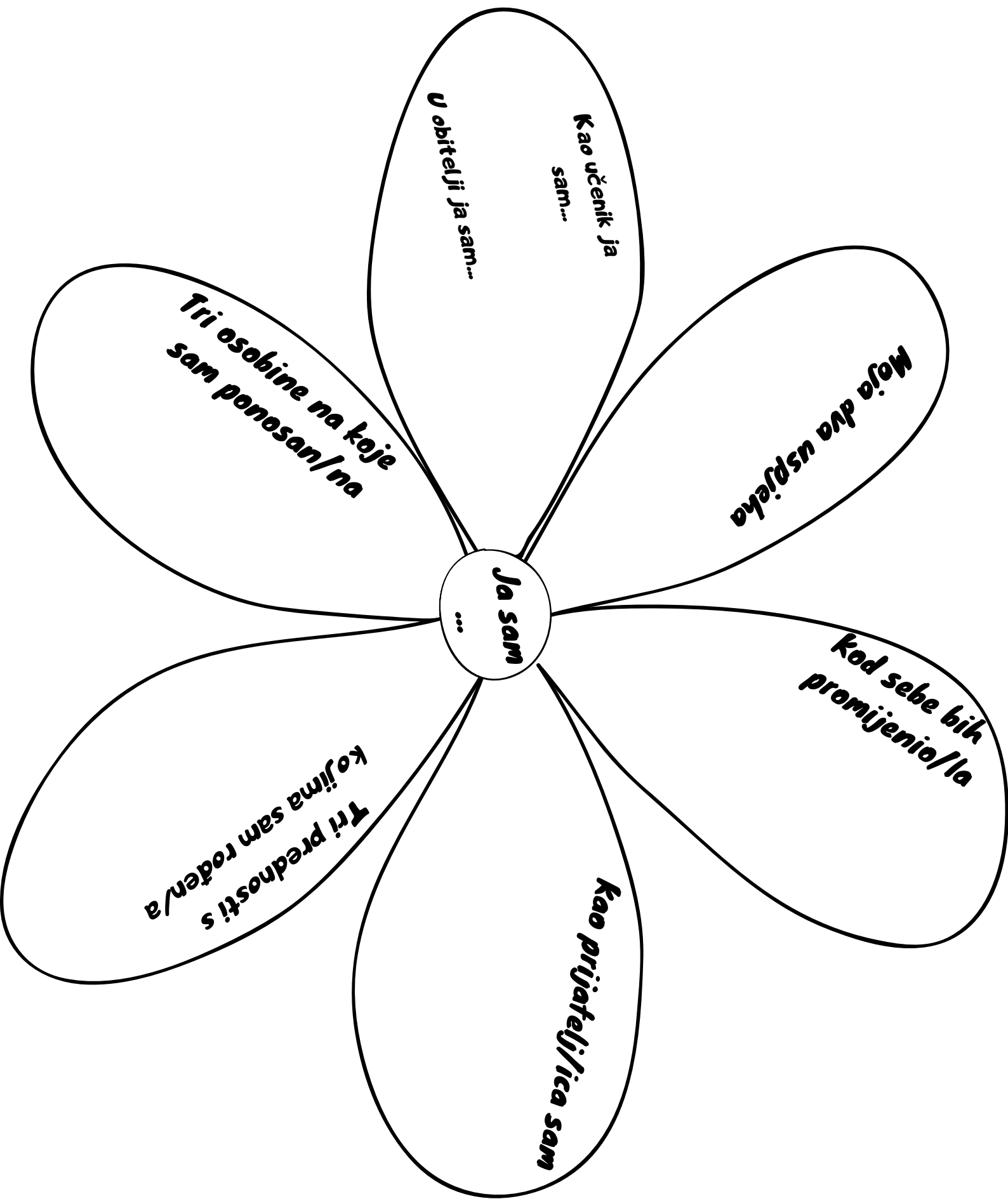
Komuniciraš li na jednak način s osobama putem društvenih mreža i uživo? Prepoznaješ li neke razlike u komunikaciji?

Kako bi opisao svoju komunikaciju s osobama putem društvenih mreža?

Kada se s nekim prvi put upoznaješ, kakav dojam o sebi nastojiš ostaviti?

Koliko ti je važno (od 1 do 5) što drugi ljudi misle o tebi? Pokušaj pojasniti svoju procjenu...





Prve ASOCIJACIJE!
JA sam...

Kakav/kakva sam JA?
Moje pozitivne OSOBINE:

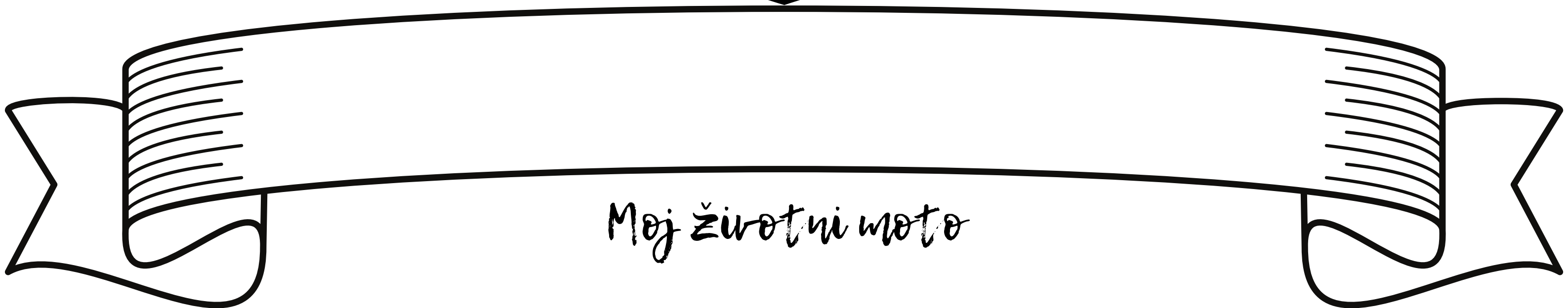
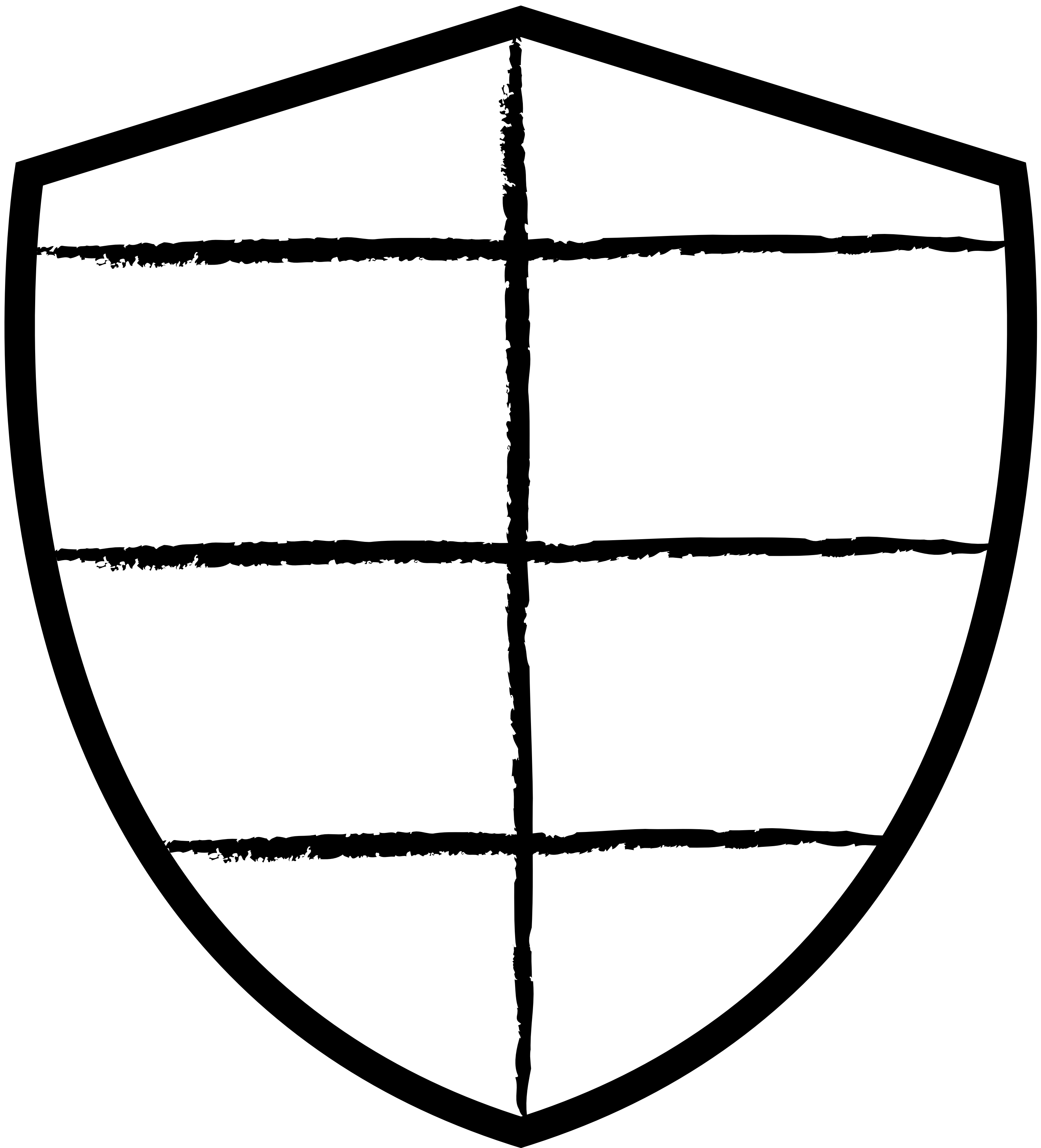
Kako provodim slobodno vrijeme?
Moji interesi, hobiji...

Što znam dobro raditi?
Moje VJEŠTINE:

Važne OSOBE u mome životu:

Na što sam ponosan/na?

Moje dosadašnje veliko POSTIGNUĆE ili ostvareni CILJ:



Mej životni moto

**Moja dva
uspjeha**

Ja sam...

**Kod sebe bih
promijenio/la...**

Kao prijatelj/ica, ja sam...

**Tri prednosti s kojima sam
rođen/na...**

**Tri osobine na koje sam
ponosan/na...**

**Kao učenik/ca,
ja sam...**

**U svojoj obitelji,
ja sam...**

Mej životni moto

KAD BIH BIO/LA ŽIVOTINJA...

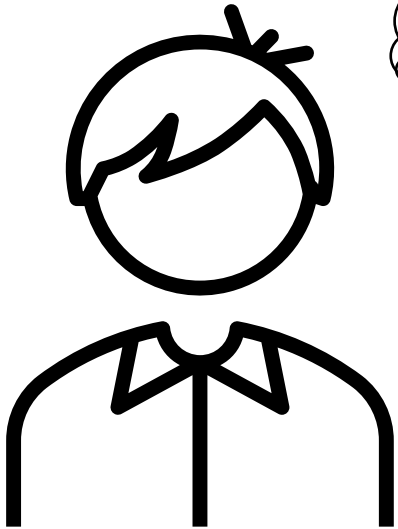
KAD BIH BIO/LA BILJKA...

KAD BIH BIO/LA LIK IZ CRTIĆA...

KAD BIH BIO/LA PREDMET...

KAD BIH BIO/LA BOJA...

KAD BIH BIO/LA KNJIŽEVNI LIK...



1. Koje vrste odnosa prepoznaješ u svom životu?

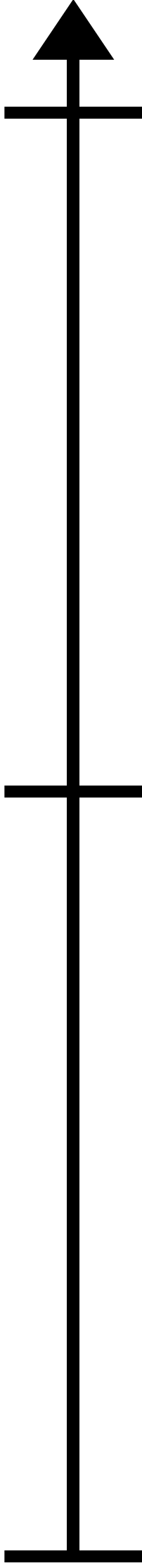
2. Jesu li ti svi odnosi jednako važni?

3. Za koji odnos procjenjuješ da ti je najvažniji?

4. Za koji odnos procjenjuješ da ti je trenutno najmanje važan?

5. Što misliš, mijenja li se važnost pojedinih odnosa kroz život, tj. kroz pojedina razdoblja života? Na koji način?

6. Utječu li odnosi koje imamo u životu na naše mišljenje o nama samima? Na koji način?



BUVNOST

SADAŠNOST

PROŠLOST

moj

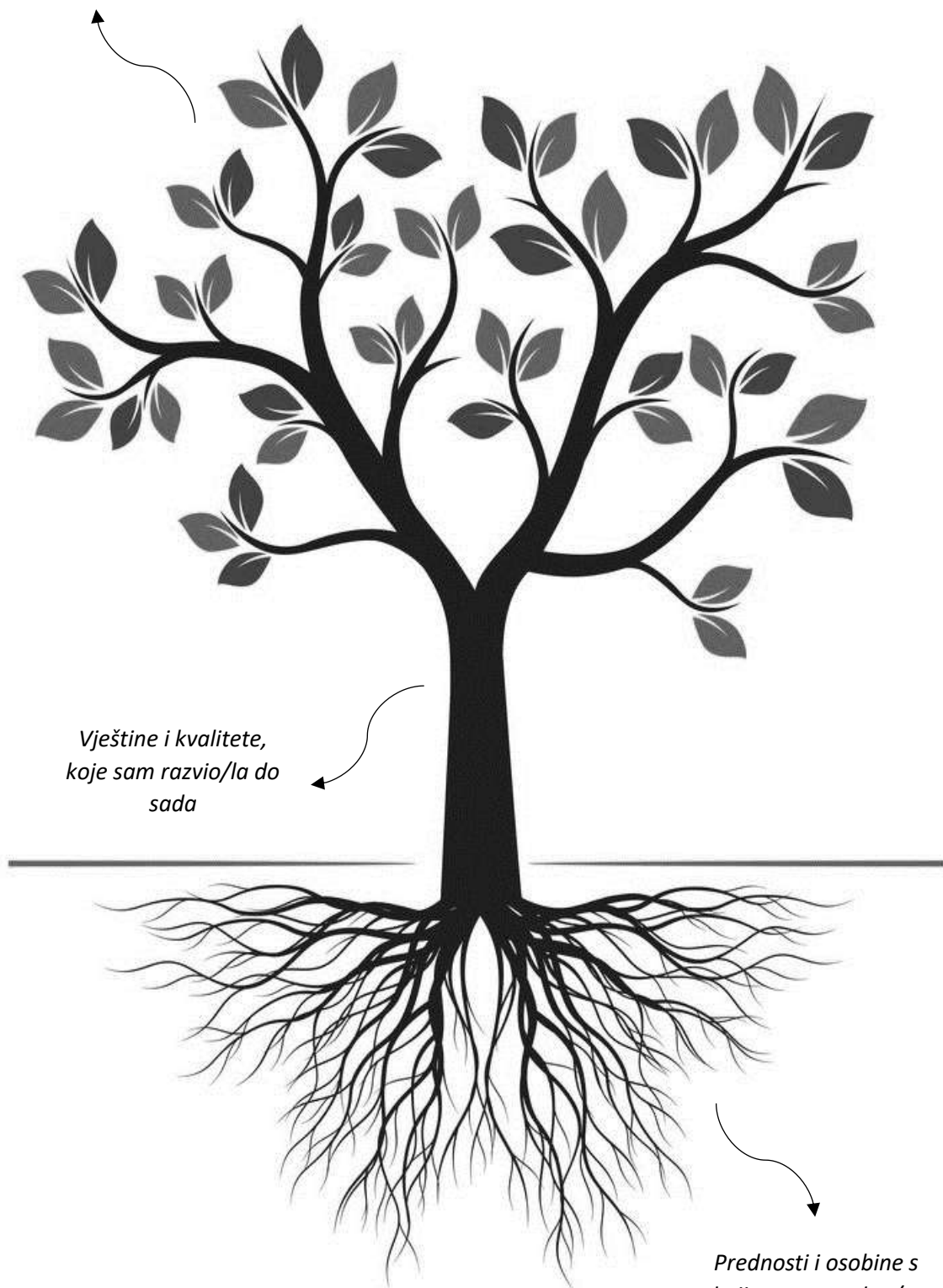
INFLUENCER

je...

**Ja bih mogao/la biti nečiji
influencer zbog svojih kvaliteta:**

-
-
-
-
-
-

*Osobine i vještine
koje bih htio/htjela
razvijati u budućnosti*



*Vještine i kvalitete,
koje sam razvio/la do
sada*

*Prednosti i osobine s
kojima sam rođen/a,
ljudi kojima sam
okružen/a*

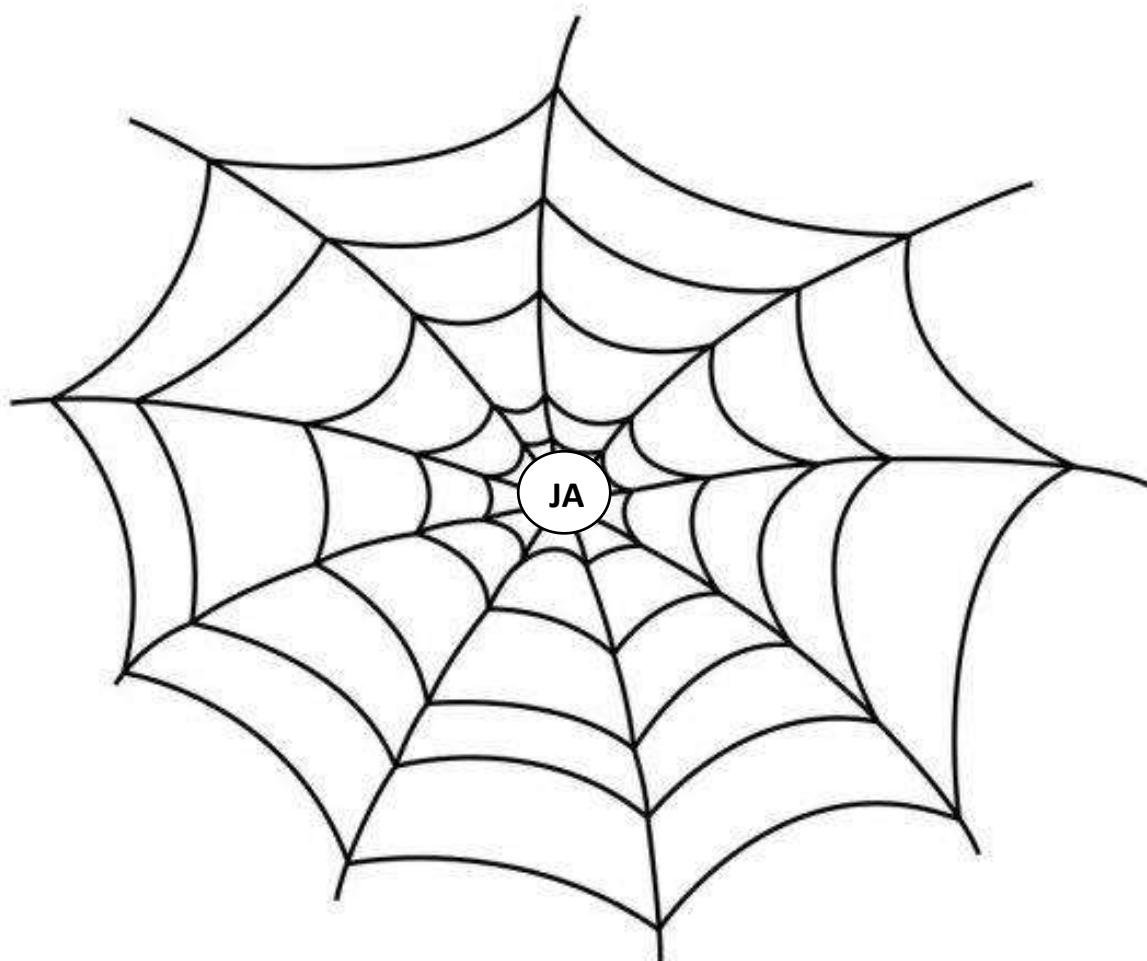
*osobine i vještine
koje želim razvijati
u budućnosti*



*osobine koje sam
razvijao/la do sada*

*temeljne prednosti,
osobine,
ljudi koji me okružuju*

MOJA SOCIJALNA MREŽA

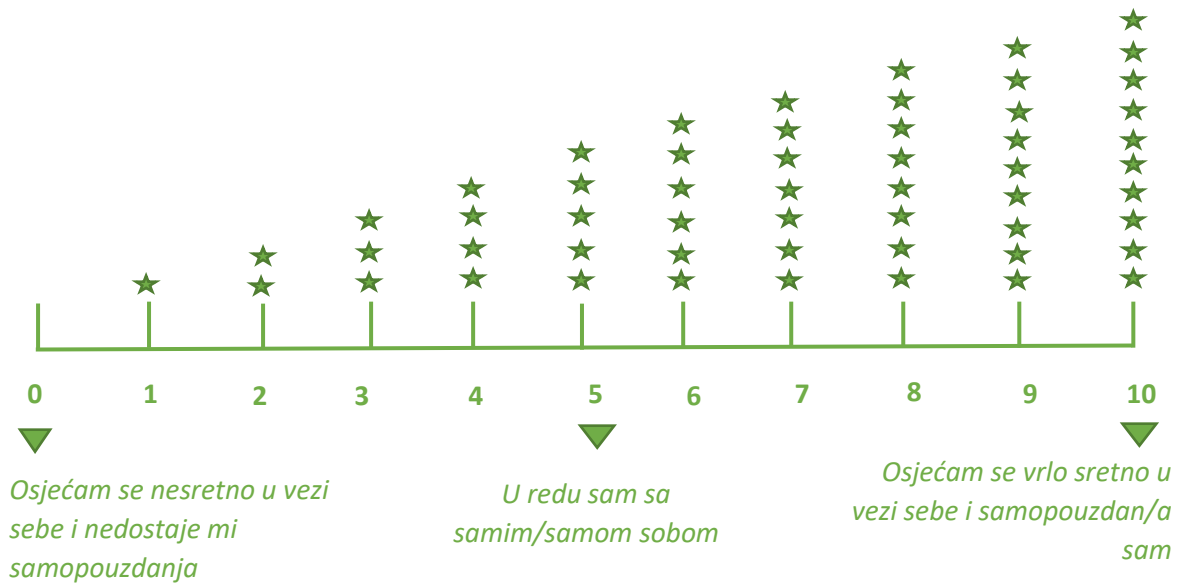


DNEVNIK SAMOPOŠTOVANJA

Ponedjeljak	Danas sam dobro napravio/la...	
	Danas sam se zabavio/la kada...	
	Osjećao/la sam se ponosno...	
Utorak	Danas sam postigao/la...	
	Danas sam doživio/la pozitivno iskustvo s...	
	Za drugu osobu, danas sam napravio/la...	
Srijeda	Osjećao/la sam se dobro kada...	
	Bio/la sam ponosan na drugu osobu...	
	Danas je bio zanimljiv dan zbog...	
Četvrtak	Osjećao/la sam se ponosno...	
	Pozitivna stvar koju sam vidio/vidjela...	
	Danas sam postigao/la...	
Petak	Danas sam dobro napravio/la...	
	Imao/la sam pozitivno iskustvo s... (npr., osoba, mjesto, stvar i dr.)	
	Bio/la sam ponosan/na na nekoga kada...	
Subota	Danas sam se zabavio/la kada...	
	Danas sam za drugog napravio/la...	
	Osjećao/la sam se dobro kada...	
Nedjelja	Pozitivna stvar koju sam vidio/la...	
	Danas je bio zanimljiv dan zbog...	
	Osjećao/la sam se ponosno...	

„SAMOPOŠTOVANJE MEĐU ZVIJEZDAMA“

Na skali od 1 do 10, kako bi ocijenio/la svoje samopoštovanje i zadovoljstvo samim sobom danas?



„SAMOPOŠTOVANJE MEĐU ZVIJEZDAMA“

Na skali od 1 do 10, kako bi ocijenio/la svoje samopoštovanje i zadovoljstvo samim sobom danas?

