



Hjemmeøvelse: Styrk selvsikkerheden

Hver dag vælger du en situation, hvor du kan øve dig i at være selvsikker. Markér på tjeklisten herunder, hvilken form for selvsikker adfærd du har husket at bruge. Du kan øve dig ved hjælp af rollespil, i virkelighedens verden eller under udførelse af et trin på din trappestige.

Beskriv situationen

Hvad huskede du at gøre? Sæt X

- Realistisk tænkning
- God øjenkontakt
- God kropsholdning
- Klar stemmeføring
- Tale høfligt
- Forholde mig roligt

- Realistisk tænkning
- God øjenkontakt
- God kropsholdning
- Klar stemmeføring
- Tale høfligt
- Forholde mig roligt

- Realistisk tænkning
- God øjenkontakt
- God kropsholdning
- Klar stemmeføring
- Tale høfligt
- Forholde mig roligt