



ØVELSE I AT OPBYGGE SELVSIKKERHED

Vælg mindst én situation om dagen, hvor du træner din selvsikkerhed. Brug tjeklisten til at registrere, hvor god du er til at virke selvsikker. Se også listen med ideer til situationer. Du kan øve dig via rollespil, situationer i hverdagen, eller et trin på din trappestige. Hver gang du træner selvsikkerhed, skal du bruge realistisk tænkning og tilføje nye beviser, som du finder undervejs.

Beskriv situationen

Jeg huskede at...

- Tænke realistisk
- Have øjenkontakt
- Rette mig op
- Tale tydeligt
- Være venlig
- Forholde mig roligt

- Tænke realistisk
- Have øjenkontakt
- Rette mig op
- Tale tydeligt
- Være venlig
- Forholde mig roligt

- Tænke realistisk
- Have øjenkontakt
- Rette mig op
- Tale tydeligt
- Være venlig
- Forholde mig roligt