

## MILLEST SÕLTUB SINU ENESEHINNANG?

*Juhend*

### **Oodatav tulemus:**

Klient

- teab enesehinnangu tähendust;
- oskab vajadusel vähendada väliste sündmuste madaldavat mõju enesehinnangule.

**Sobiv sihtrühm:** põhikooli- ja gümnaasiumiõpilased

**Vajalikud vahendid:** tööleht, kirjutusvahend

**Meetodid:** iseseisev töö, rühmatöö

**Aeg:** ~ 45 min

### **Tegevuse kirjeldus:**

- Selgita lühidalt enesehinnangu olemust ja tähtsust.
- Juhenda töölehe täitmist, et klient vastaks iseseisvalt kolmele esimesele küsimusele. Julgusta eneseanalüüsile, vajadusel too näiteid.
- Jaota kliendid rühmadesse (4-5 inimest rühmas). Lase igal rühmal koos läbi arutada kolmas küsimus ja panna töölehe neljanda punkti alla kirja ühine vastus küsimusele "Kuidas saan hakkama tujurikkujatega?".
- Lase rühmatöö tulemused rühma esindajal suuliselt ette kanda.

### **Mõtteid edasiseks aruteluks:**

- Kuidas kujuneb enesehinnang?
- Kuidas on enesehinnangut võimalik tõsta?

*Allikas: Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine. Valikaine õpetajaraamat gümnaasiumile. SA Innove, 2007, lk 80-81*

