





**COME INCREMENTARE
LA FONTE DI
AUTOSTIMA INTERNA ?**

LE REALIZZAZIONI



LE REALIZZAZIONI

- **OBIETTIVO**



Sperimentarsi nel racconto di sé stessi in termini verbali, scritti, sintetici ed articolati.

Questo esercizio consente, tra l'altro, di raccogliere elementi utili per l'elaborazione del curriculum vitae e della lettera di presentazione

LE REALIZZAZIONI

- **MODALITÀ DI ESECUZIONE**

Descrivi almeno 4 (meglio 8) realizzazioni personali e/o professionali.

LE REALIZZAZIONI

Non cercare quelli che comunemente le persone chiamano “successi” o “grandi realizzazioni”:
ricordati semplicemente delle cose che TI È
PIACIUTO FARE e che TI SONO RIUSCITE BENE, in
QUALSIASI MOMENTO DELLA TUA VITA.

LE REALIZZAZIONI

NON curarti della forma o della grammatica.

Nessuno, oltre a te, leggerà quello che scrivi.

Utilizza più **PAROLE** possibili: **VERBI** e **AGGETTIVI** soprattutto.

LE REALIZZAZIONI

Un consiglio:

PRIMA di affrontare TUTTO il lavoro, fai una LISTA delle realizzazioni: ti consigliamo di pensare, anno per anno, stagione per stagione a cosa stavi facendo nella tua vita.

Per esempio: cosa ti è successo di importante nell'estate del 2005?

LE REALIZZAZIONI

Scegli quindi le 4 (8) realizzazioni che ritieni più significative e più diverse tra loro e per ognuna sviluppa tutta la storia:

LE REALIZZAZIONI

CONTESTO

(quale era il problema da risolvere? cosa volevi ottenere? cosa ti sarebbe piaciuto fare?)

LE REALIZZAZIONI

AZIONE

(cosa hai fatto? Quale è stato il tuo comportamento?)

LE REALIZZAZIONI

RISULTATO

(come è andata, cosa hai ottenuto?)

LE REALIZZAZIONI

LA TUA VALUTAZIONE

(cosa hai imparato da questa esperienza?)