

나의 강점 5가지 적기

때로는 나의 약점을 건드리며 그것을 고치려고 노력하는 것보다 강점을 계발하는 것이 우리의 성장에 훨씬 도움이 된다. 그리고 약점을 뒤집으면 강점이 된다. 강점 테스트를 마친 후 자신의 강점 5가지를 그대로 적어보며 자신에 대해 칭찬해 주는 시간을 가져보자

자존감 노트 1
(나 들여다보기)

2학년 반 번
이름

나의 인생관, 나만의 명언이 있다면?

나 사용설명서

다른 사람을 의식하고, 그들이 어떻게 생각하는지에 집중하다 보니 정작 관심을 뒤야 할 자신을 향한 애정은 떨어진다. 우선 자신에게 관심을 갖자.



나의 다양한 정체성과 역할

Q1. 살면서 얻은 이름, 호칭, 직책이나 역할은 무엇인가요? 그 이름에 따른 나의 성격과 특성들을 모두 적어보세요.

호칭,역할,별명	설명·특성	언제

Q2. 어떤 호칭이나 별명으로 불릴 때가 가장 좋은가요? 그 이유는 무엇인가요?

듣기 좋은 (호칭/역할/별명)

그 이유 ?

나의 감정과 욕구 들여다보기

감정을 충분히 느끼고 잘 조절할 수 있는지는 우리가 성숙한 사람이 되어가는 데 큰 영향을 미친다. 아래의 다양한 감정 중 내가 현재 느끼고 있는 감정을 체크해보자. 없으면 써 넣어도 좋다.

	기쁨	희망
설렘		
	그리움	
당황	우울	
	짜증남	부끄러움
실망	소심함	외로움
	서운함	사랑
		행복
편안함		
	감사	후회

Q2. 옆에 체크한 감정을 느끼는 원인은 무엇 일까요? 내가 진정으로 원하는 것은 무엇인지 지금 느끼는 감정을 단서로 연결지어 봅시다.

건강	아름다움	정직
	따뜻함	자신감
나눔	이해	공동체
깨달음	개성	소통
	독립	관심
여유	도전	보람
		휴식

Q3. 내가 찾은 감정과 욕구를 바탕으로 내가 원하는 것 3가지를 적어봅시다.

- 조건 ① 부정형 문장이 아닌 긍정형으로
② ‘나’가 주어진 주체형으로
③ 과거 시점이 아닌, 미래 시점으로

-
-
-

① 도덕적으로 훌륭한 점

② 도덕적으로 미흡한 점
(내가 계발시켜야 할 점)

(짜꿍에게 작성 부탁하기)

① 도덕적으로 훌륭한 점

② 도덕적으로 미흡한 점(계발시켜야 할 점)

방법

☒ 가장 왼쪽 지점이 나의 현재 나이 지점입니다.

☒ 왼쪽의 (-30)~(+30)은 자신이 생각하는 감정이 나 자신에게 끼친 영향력의 정도입니다.

☒ 가로 한 칸씩은 5년 혹은 10년 단위도 좋고, 각자 자유롭게 자신의 인생 나이를 설정합니다.

☒ 이제부터 도덕적 자아상이 되어 가기 위한 나의 인생 그래프를 잘 그려봅시다.



+20

+10

-10

-20

–30

1년 후 나에게

[illegible]

자존감 노트 2

(도덕적 자아상 만들어가기)

2학년 반 번
이름

나의 도덕적 롤 모델 선정

STEP 1. 인물 소개 및 인물의 생애

STEP 2. 이 인물의 도덕적 모습

STEP 3. 이 인물을 나의 도덕적
롤 모델로 선택한 이유