

magabiztos

vagyok

Iskolai workshopok a
testképpel
kapcsolatos
önbizalom
fejlesztéséhez



ÖT ALKALOM

3. workshop

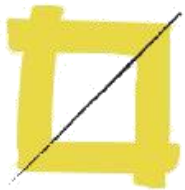
Ne legyen összehasonlítás



Mit tanultunk eddig?

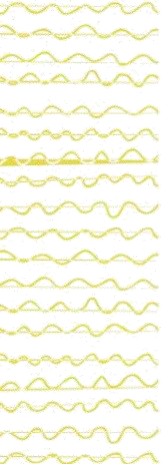


Nem éri meg arra törekedni,
hogy megfeleljünk a
szépségideáloknak.



A médiában megjelenő
képeket gyakran
manipulálják.





Mit tanulunk ma?



Melyek a workshop alapszabályai?

- Tiszteletben tartjuk a sokszínűséget
- Kérdéseket teszünk fel
- Bizalmasan kezeljük az itt elhangzottakat
- Aktívan részt veszünk a munkában



Az összehasonlítás folyamata



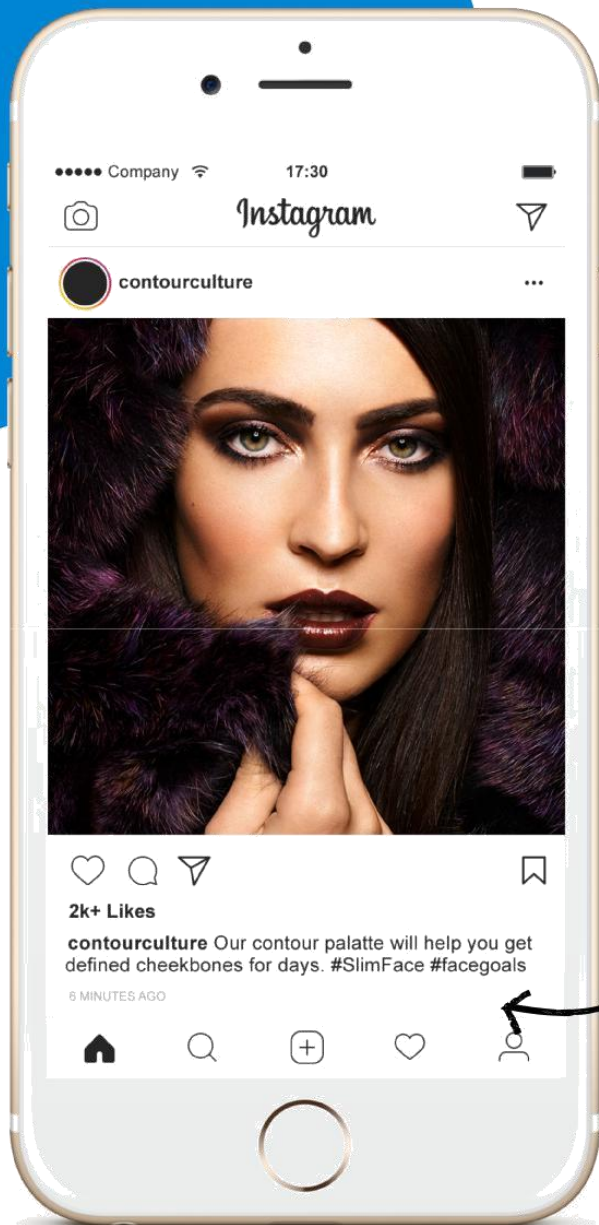
Az összehasonlítás negatív következményei



Az összehasonlítások „örvénye”

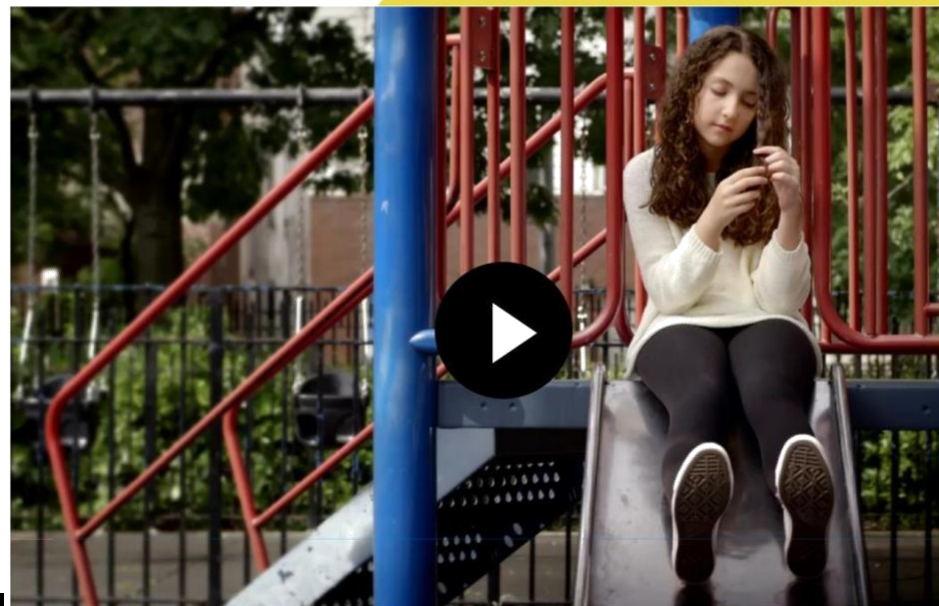


Írjuk át a forgatókönyvünket!



Milyen ideálképek jelennek meg a médiában?

Hogyan hasonlítjuk össze önmagunkat a környezetünkben lévőkkel?



Videó

Hogyan hasonlítjuk össze a külsőnket?

Azok az emberek, akikkel általában összehasonlítjuk önmagunkat:
azokat a tulajdonságaikat hasonlítják össze, amelyeket:

Az emberek általában

jobban néznek ki, mint mi?

nem néznek ki olyan jól,
mint mi?

szeretnek önmagukon?

nem szeretnek önmagukon?

Hogyan hasonlítjuk össze a külsőnket?

Azok az emberek, akikkel általában összehasonlítjuk önmagunkat:
azokat a tulajdonságaikat hasonlítják össze, amelyeket:

Az emberek általában

jobban néznek ki,
mint mi?

nem néznek ki olyan jól,
mint mi?

szeretnek önmagukon?

nem szeretnek
önmagukon?

Hogyan hasonlítjuk össze a külsőnket?

Azok az emberek, akikkel általában összehasonlítjuk önmagunkat: Az emberek általában azokat a tulajdonságaikat hasonlítják össze, amelyeket:

jobban néznek ki,
mint mi?

nem néznek ki olyan
jól, mint mi?

szeretnek
önmagukon?

nem szeretnek
önmagukon?



Mi történik, ha az emberek összehasonlítják egymással a kinézetüket?



Feladatlap

1.1



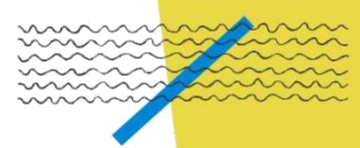
Milyen hatással van ránk az ilyen összehasonlítás?

Érzések / Gondolatok / Viselkedés

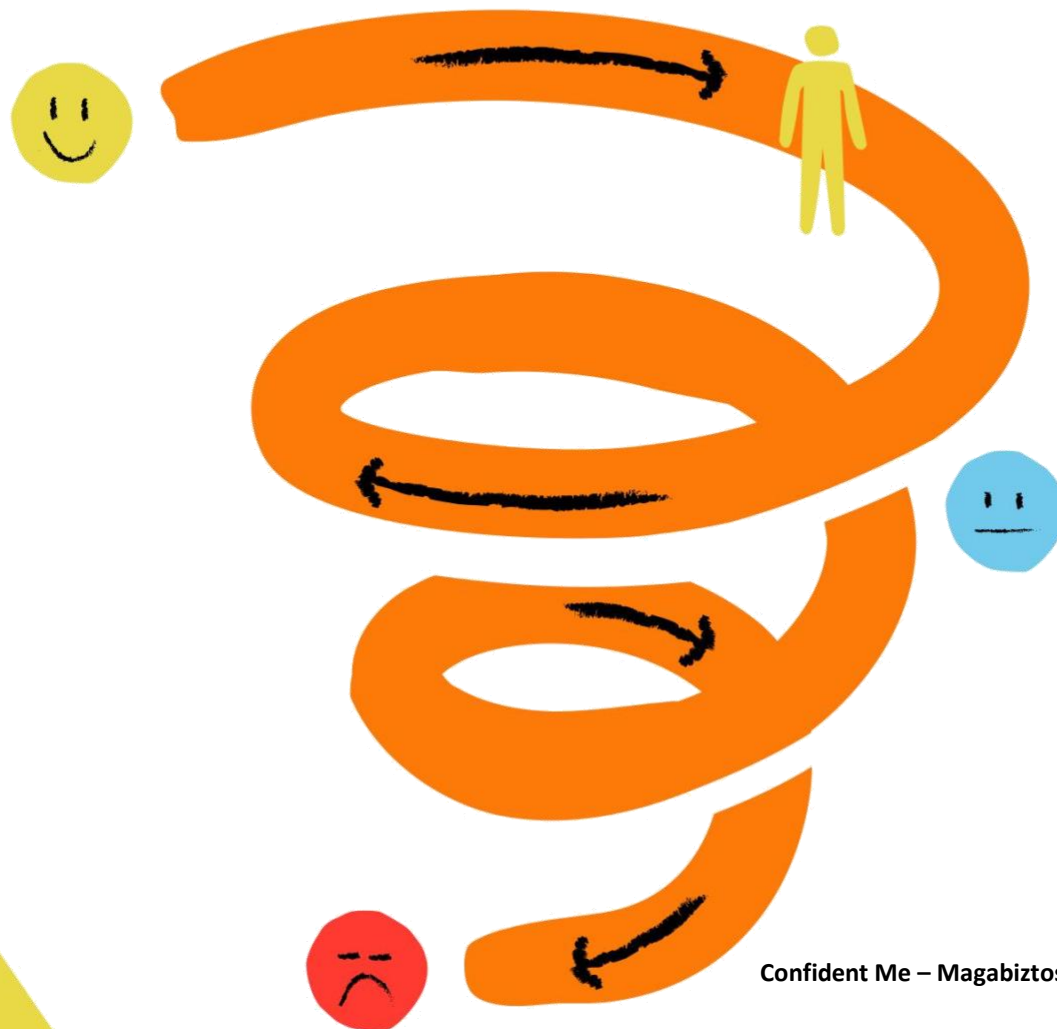




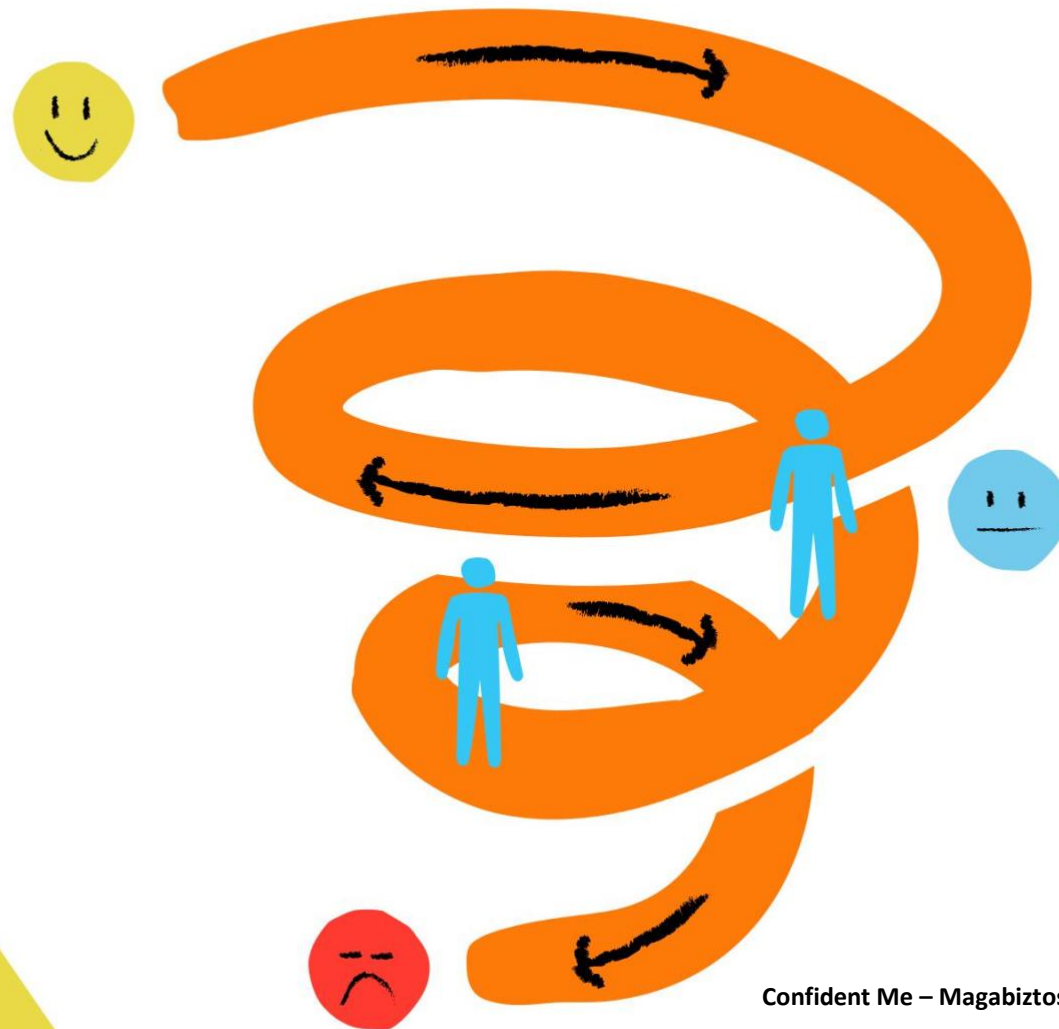
Milyen hatással van ránk az ilyen összehasonlítás?



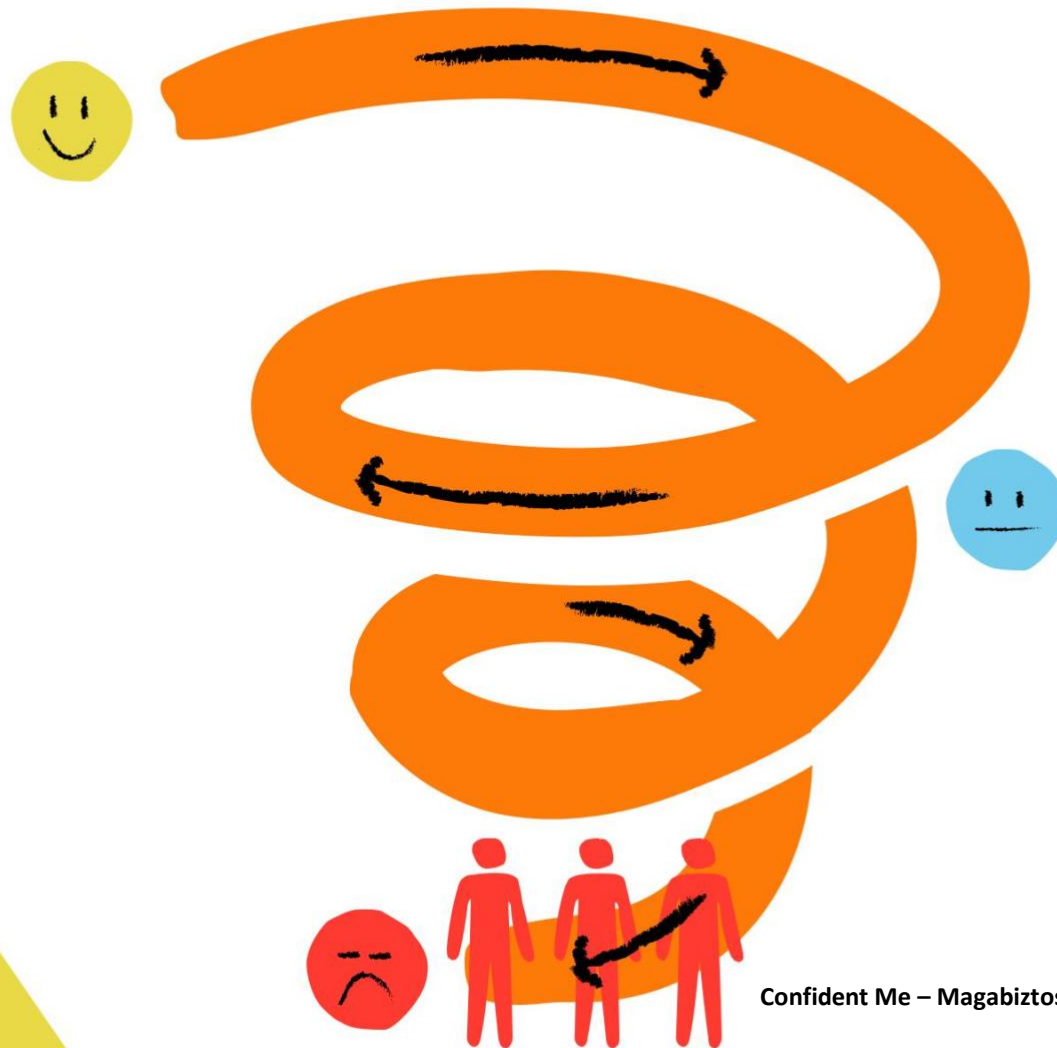
Az összehasonlítások „örvénye”



Az összehasonlítások „örvénye”



Az összehasonlítások „örvénye”

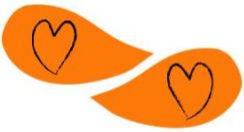
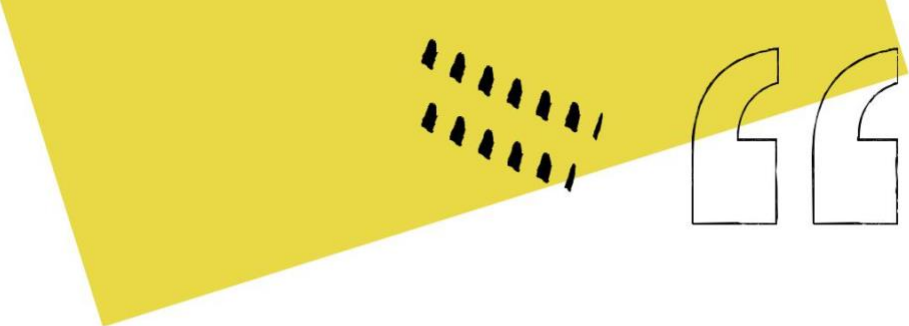




Mit tehetünk helyette?

- Olyan dolgok miatt dicsérjük meg önmagunkat és másokat, amelyek nem a megjelenéssel kapcsolatosak
- A jó dolgokra összpontosítsunk önmagunkban és másokban egyaránt
- Ragaszkodjunk a tényekhez
- Kritizálás helyett inkább élvezzük egymás társaságát
- Ünnepeljük önmagunkat és barátainkat!





Hogyan írhatjuk át a forgatókönyvet?

Ez a kép erőteljesen retusálva van,
valójában senki nem nézhet ki így.

Mindenki teljesen
különböző – nem kell,
hogy ugyanúgy nézzünk
ki.

Nagyon szépen rajzolsz – egy
nap meg fogják venni a
műveidet.

Rengeteg olyan ember
van, akinek nem
kőkemény a hasizma,
mégis remekül érzi
magát.

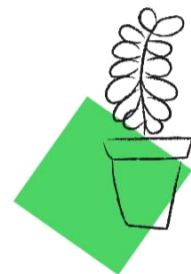


Hogyan írhatjuk át a forgatókönyvünket?

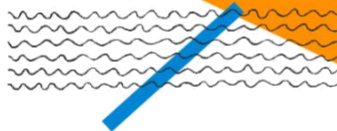


Munkalap

Confident Me – Magabiztos vagyok / 3 Ne legyen összehasonlítás17



Hogyan fogod átírni a forgatókönyvedet?



Munkalap



Mit tanultunk ma?



Emberi tulajdonság,
hogy összehasonlítjuk
a kinézetünket
másokéval.



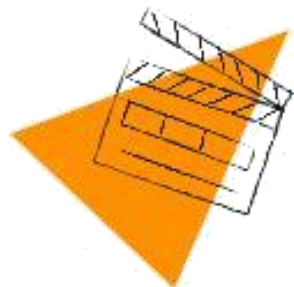
Az összehasonlításnak
negatív következményei
lehetnek.



Nemet mondhatunk az
összehasonlításra.



Hogyan állhatsz a változás élére?





Gratulálunk!

Teljesítetted a

Magabiztos vagyok program 3.
workshopját:

Iskolai workshopok a testképpel
kapcsolatos önbizalom
fejlesztéséhez

Következő alkalommal:

4. workshop / Vessünk véget a
testbeszédnek



Gondoljuk tovább



Gondoljuk tovább – feladatlap

Confident Me – Magabiztos vagyok / 3 Ne legyen összehasonlítás 22