

Psyykkisen harjoittelun itsearviointin kokonaisuus, osa 10: Itseluottamus

1. Pystyvyyden kokemukset

Kirjaa taulukkoon oman alasi osasuorituksia, joita harjoittelet ja teet. Kirjaa myös suorituksen vaikeusaste asteikolla helppo – keskivaikea – vaikea – huippuvaikea. Kun olet kirjannut kaikki osasuoritukset ja niiden vaikeusasteet, arvioi kouluasteikolla 4–10, kuinka korkean pystyvyyden tunteen omaat kohti kutakin suoritusta.

Oma arviointi: Kuinka varmalta tuntuu, että selviät kyseisistä suorituksista:

Suoritus:	Vaikeusaste	Pystyvyyden kokemus

2. Itseluottamuksen kokemukset

Tutustu väittämiin, ja arvioi itseluottamuksen kokemuksesi niissä asteikolla 1-8: 1 = en lainkaan – 8: olen aivan samaa mieltä. Palaa myöhemmin arvioimaan uudelleen samoja asioita. Kun olet tehnyt arvion monta kertaa, voit havainnoida, kuinka edistyt. Voit myös havainnoida, jos itseluottamuksesi jotain asiaa kohti laskee, jolloin voit tietoisesti ja aktiivisesti työskennellä itseluottamuksen nostamiseksi. Voit verrata vastauksiasi vain omiin aikaisempiin arvioihisi liittyen samoihin kysymyksiin.

- 1.) Olen omasta mielestäni hyvä tyyppi:
- 2.) Olen keskimäärin muiden mielestä hyvä tyyppi ("Kaikki ei voi pitää kaikista, mutta keskimäärin"):
- 3.) Koen, että minulla on osaamista monilla erilaisilla elämän aloilla ja tehtävissä:
- 4.) Minun on helppoa luetella vahvuuksiani (Huom! Vaikuttaako, sanotko ne ääneen muiden kuullen?):
- 5.) Tunnistan ja huomaan, kun koen hyvää itseluottamusta:
- 6.) Kun huomaan kokevani heikompa itseluottamusta, huomaan sen, ja nostan sitä ylöspäin:
- 7.) Huomaan onnistumisiani, pieniäkin, ja huomioin niitä tietoisesti itseluottamustani varten:
- 8.) Hyödynnän epäonnistumisia ja virheitä oppiakseni niistä – voin olla pettynyt, mutta en lannistunut tai epätoivoinen virheistä ja vastoinkäymisistä:
- 9.) Tunnistan, miten ajattelen ja ohjaan omaa toimintaani oman ajatteluni ja omien uskomusteni avulla:
- 10.) Osaan harjoittaa itsepuhuttani eli omaa ajatteluni niin, että se tukee suorituskyykyäni ja hyvinvointiani:

Laske halutessasi pisteesi yhteen (max. 80 pistettä):