

Курс на проактивность

**Осознанность
и способность замедляться**



Могу замедляться
и анализировать
свои чувства, действия,
окружение

**Понимание своих
потребностей и забота
о себе**



Понимаю свои
потребности. Умею
заботиться о себе

**Определение
целей и расстановка
приоритетов**



Мои цели —
это образ желаемого
будущего. В первую
очередь делаю то,
что важно

**Проактивная
позиция**



Улучшаю и укрепляю
свои позиции.
Прогнозирую
проблемы

**Отстаивание
своих интересов,
способность
сказать «нет»**



Устанавливаю
адекватный
уровень требований

**Отслеживание прогресса
и своих достижений**



Повышаю ценность
своих достижений

**Соппротивление
внутреннему критику**



Отделяю его голос
от самого себя. Позитивно
отношусь к ошибкам