



Itse- tunto

Omien vahvuuksien ja kehittämis/oppimistarpeiden tunnistaminen

- minäpystyvyys: usko, että kun harjoittelen, niin opin ja osaan
- myönteinen mieliala
- itsetunnon osa-alueet:
 1. **turvallisuus:** koen oloni turvalliseksi, luotan toisiin ihmisiin
 2. **itsensä tiedostaminen:** tunnen vahvuuteni ja kehittämistarpeitani, koen itseni arvokkaaksi ja ainutlaatuiseksi
 3. **liittyminen:** koen kuuluvani tähän ryhmään ja yhteisöön, haluan olla toisten seurassa
 4. **tehtävä tietoisuus:** osaan asettaa itselle päämääriä ja tavoitteita
 5. **pätevyys:** koen onnistuvani ja pidän itseäni taitavana