

گام سوم

در این مرحله چهار اتفاق، خاطره یا تجربه مثبتی که در زندگی داشته اید را به یاد آورید. هر یک از این تجربه های مثبت باید ویژگی های زیر را دارا باشند:

- ۱- به خودتان یا عملتان در آن تجربه افتخار کنید.
- ۲- احساس کاملا خوبی نسبت به آن تجربه داشته باشید.
- ۳- احساس کنید که شما در ایجاد آن تجربه مثبت، نقش یا مشارکت داشته اید.
- ۴- مایل باشید نظیر این گونه تجربیات و خاطره ها را بیشتر داشته باشید.

گام چهارم

در گروههای ۳ یا ۴ نفری، در مورد تجارب مثبت خود صحبت کنید. وقتی یک نفر صحبت می کند، بقیه افراد گروه مهمترین ویژگی، توانایی و نقطه قوت فرد را روی یک کاغذ یادداشت کنند که بعدا آن کاغذ را به فرد بدهند و به همین ترتیب همه افراد گروه خاطرات و تجارب مثبت خود را تعریف کنند.

گام اول

قلم و کاغذی بردارید و هر توانایی و نقطه قوتی را که در خودتان سراغ دارید، در ستون اول آن بنویسید. هر چه توانمندی های بیشتری را بنویسید، بهتر است.

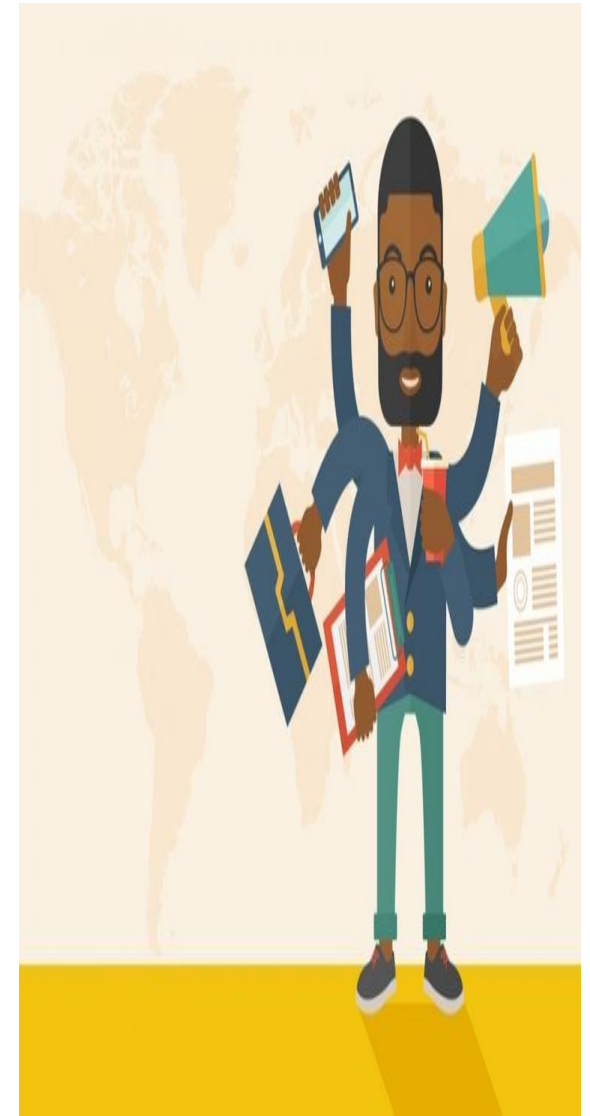
گام دوم

در ستون دوم کاربرگ تواناییها و نقاط قوتی را بنویسید که دیگران به شما گفته اند که این توانمندی را دارید. ممکن است که بین نقاط قوت شما از دید خودتان و دیگران شباهت ها و تفاوت هایی وجود داشته باشد.



گام ۹

برای شناسایی توانمندی های فردی





اداره مشاوره و سلامت روان معاونت فرهنگی
دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

شماره های تماس اداره مشاوره و سلامت روان:

۳۲۳۹۵۳۲۲

۳۲۳۹۵۳۱۸

تابستان ۱۴۰۰



گام هشتم

۵ تا ۸ مورد از توانمندی های برتر خود را به ترتیب اولویت مشخص کنید و آن را در ستون دیگری ثبت کنید.

گام نهم

مشخص کنید که در روزهای آینده چه کاری را می توانید برای تقویت این نقطه قوت و توانمندی خود انجام دهید.



گام پنجم

در این مرحله هر یک از افراد گروه نکات مثبت و توانمندی که در فرد تعریف کننده خاطره تشخیص داده اند را با او در گروه مطرح می کنند و در نهایت برگه نوشته شده را به فرد تحویل می دهند.

گام ششم

نقاط قوت و توانمندی هایی که در مرحله قبل از این بازخورد هم گروهی های خود به دست آوردید، در ستون سوم، یادداشت کنید.

گام هفتم

توانمندی های خود را در هر سه ستون با هم مقایسه کنید. در این مرحله ممکن است توانمندی هایی داشته باشید که در هر سه ستون وجود دارد و یا برعکس توانمندی داشته باشید که فقط در یکی از ستون ها نوشته شده است. طبیعی است وقتی یک توانمندی در هر سه ستون وجود دارد، بیانگر قوی تر بودن آن توانمندی در شماست.