**Pozsgai Anita: Reziliencia - kurzusfeladat, 7. lecke**

**Személyes hatékonyság – feladat**

Gondolja végig, hogy az életében milyen nagyobb sikerei voltak, amikre büszke.

Írja fel ezeket a sikereket!

Mindegyik siker alá írja fel, hogy azok elérésében milyen veleszületett és szerzett képességek segítették!

Írja fel, hogy mit tanult ezekből a helyzetekből a jövőre nézve!