**12. lecke: Befejezés – feladat:** Töltse ki az alábbi táblázatot!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Reziliencia összetevő** | **Mi az, amit már jól tudok alkalmazni ehhez a tényezőhöz kapcsolódóan?** | **Mi az, amiben fejlődni szeretnék ehhez a tényezőhöz kapcsolódóan?** | **Mit fogok konkrétan tenni azért, hogy ebben az összetevőben fejlődjek a jövőben?** |
| Érzelmek tudatosítása és szabályozása |  |  |  |
| Impulzus kontroll |  |  |  |
| Optimizmus |  |  |  |
| Személyes hatékonyság érzete |  |  |  |
| Rugalmas gondolkodásmód és rendszerszemlélet |  |  |  |
| Empátia |  |  |  |
| Kapcsolódás és nyitottság |  |  |  |