

marco@newpage.no

Overskudd



Overskudd



Trygghet Respekt
Lojalitet



Nærhet Kjærlighet

Lojalitet



Oppmerksomhet Anerkjennelse

Omsorg Tid for hverandre



Felles interesser

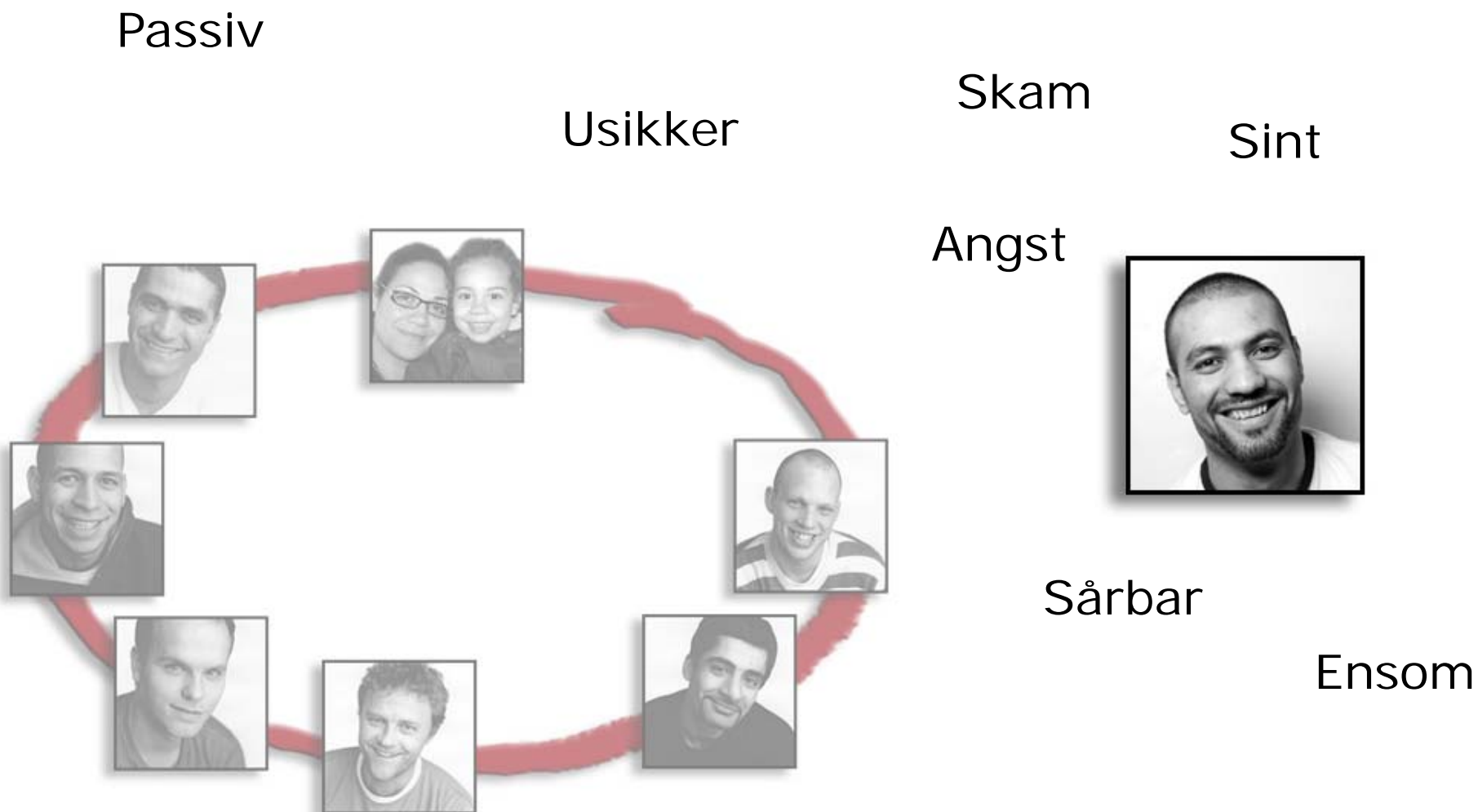


Latter



God selvfølelse

Underskudd



Redusert selvfølelse

Hva er selvtillit og hva er selvfølelse

Selvtillit = handlekraft

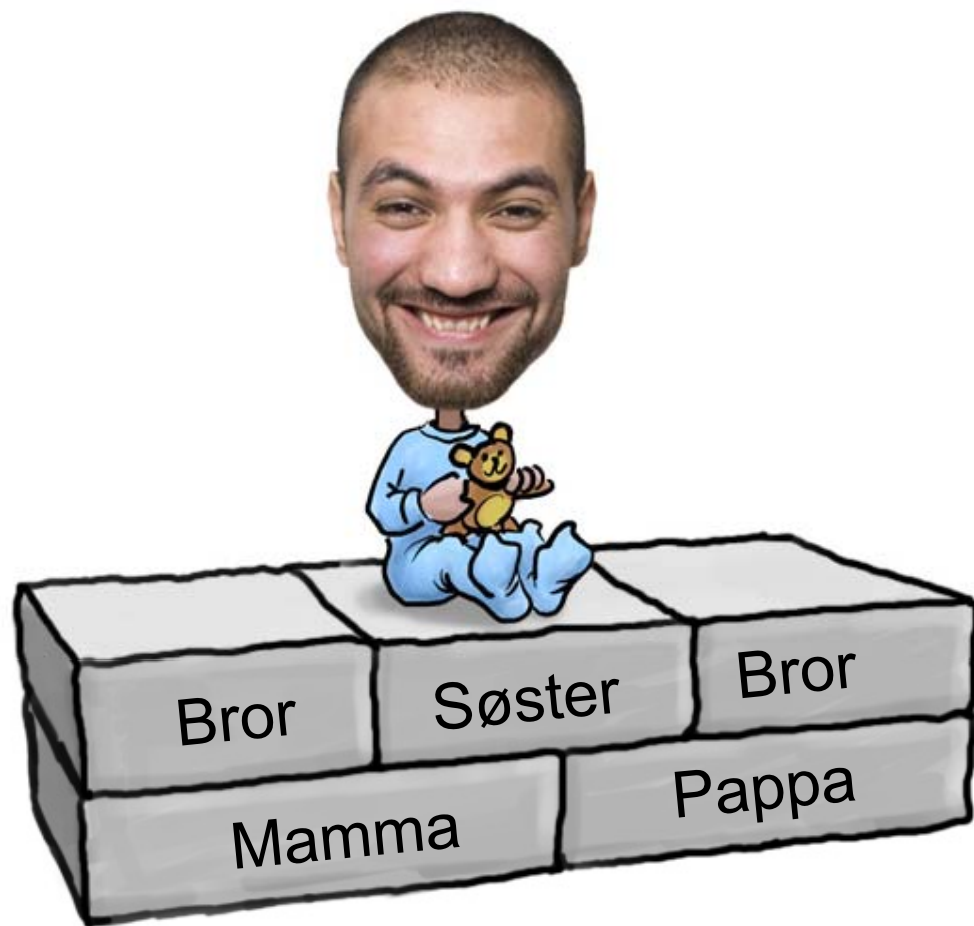
- det jeg gjør
- varierer i forhold til roller
- situasjonsbetinget
- øker hvis jeg mestrer rollen
- reduseres hvis jeg mislykkes

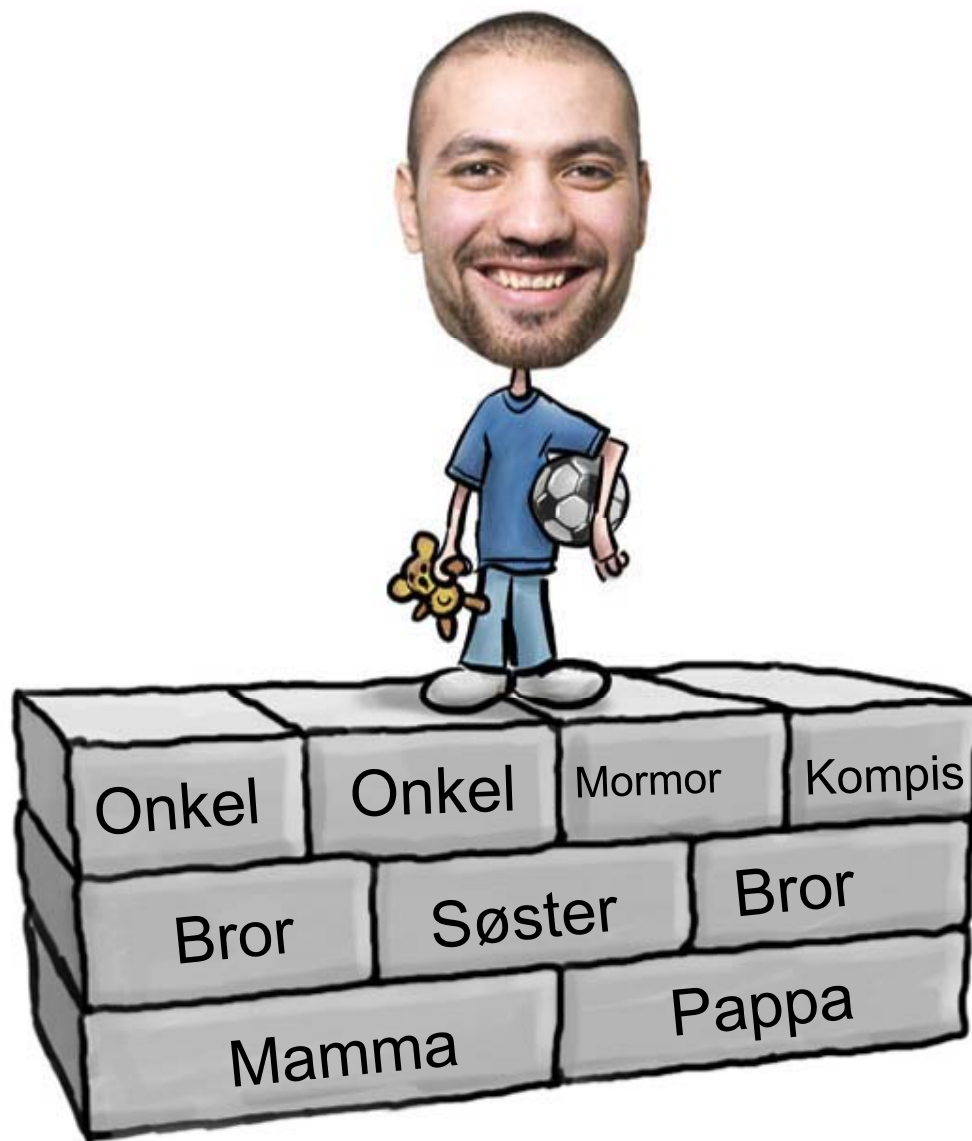


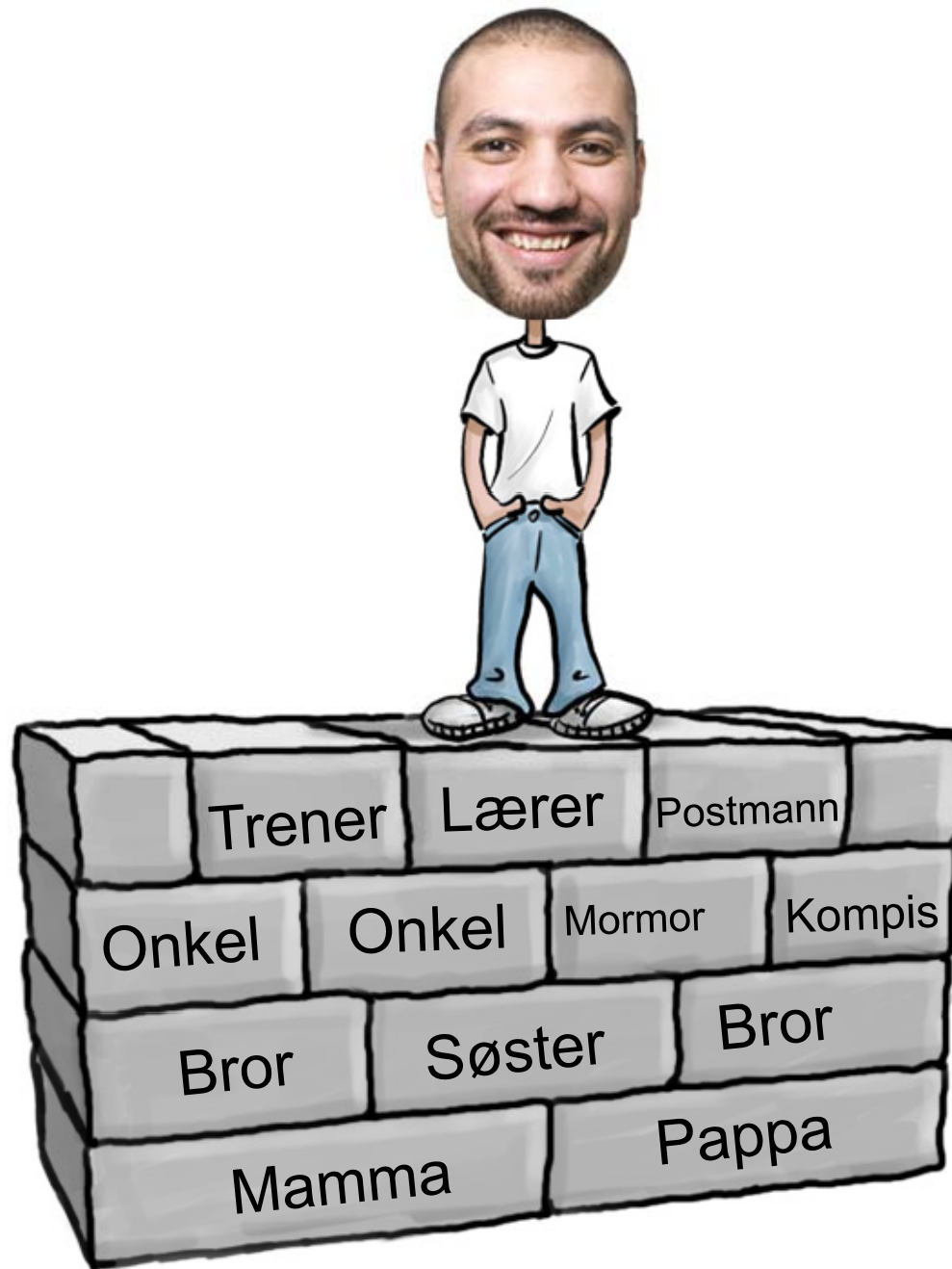
Selvfølelse = fundament

- den jeg er
- verdifullhet
- indre trygghet og indre ro
- egenkjærlighet og selvrespekt
- glede og lykke











Mobbing

Fornærmelser

Motgang

Å mislykkes

Urettferdighet

Press

(Livet)



Mobbing

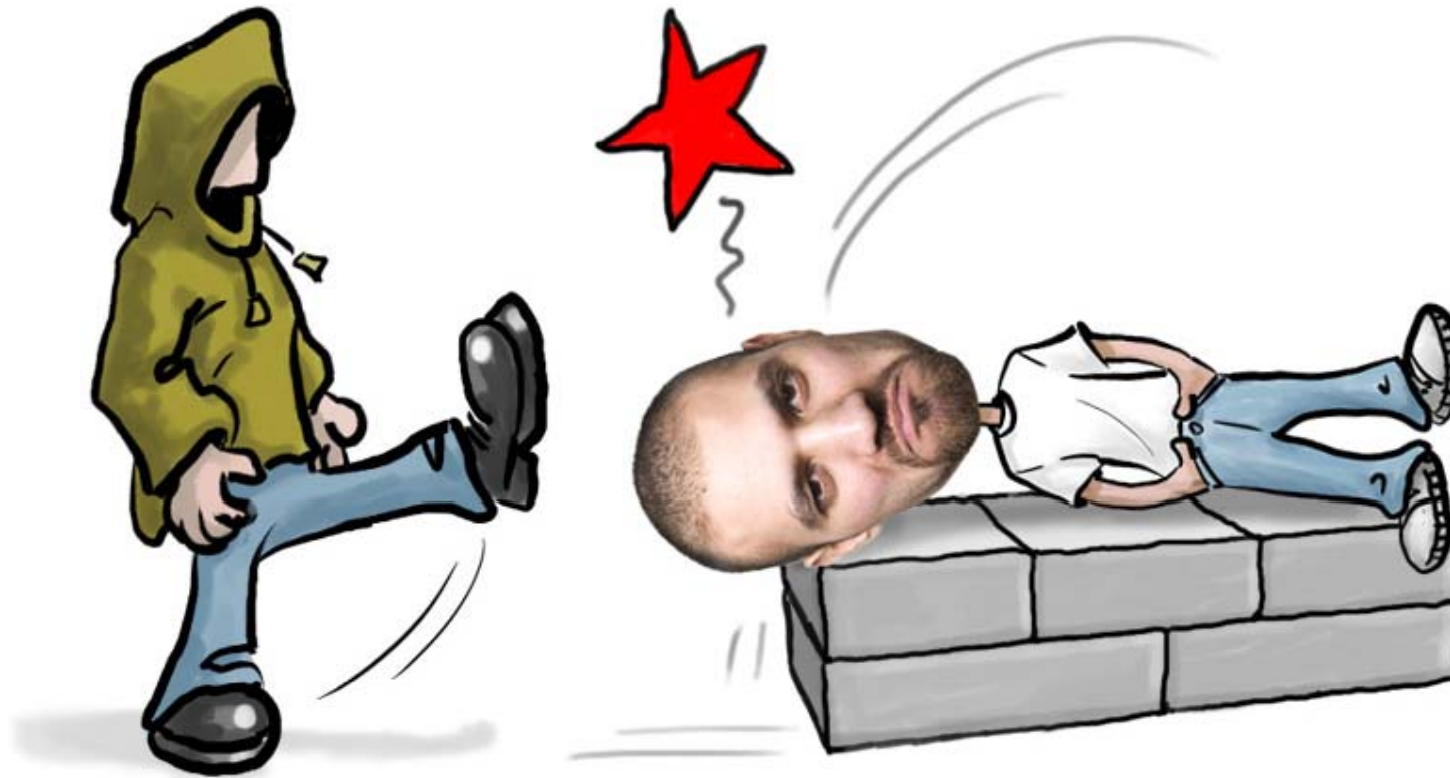
Fornærmelser

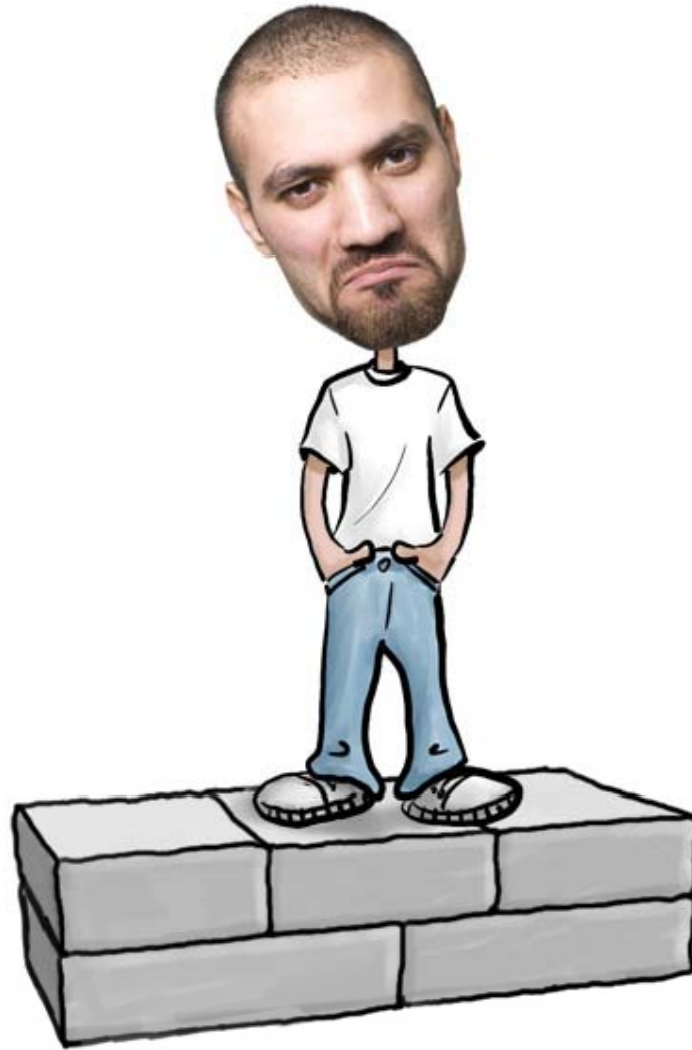
Motgang

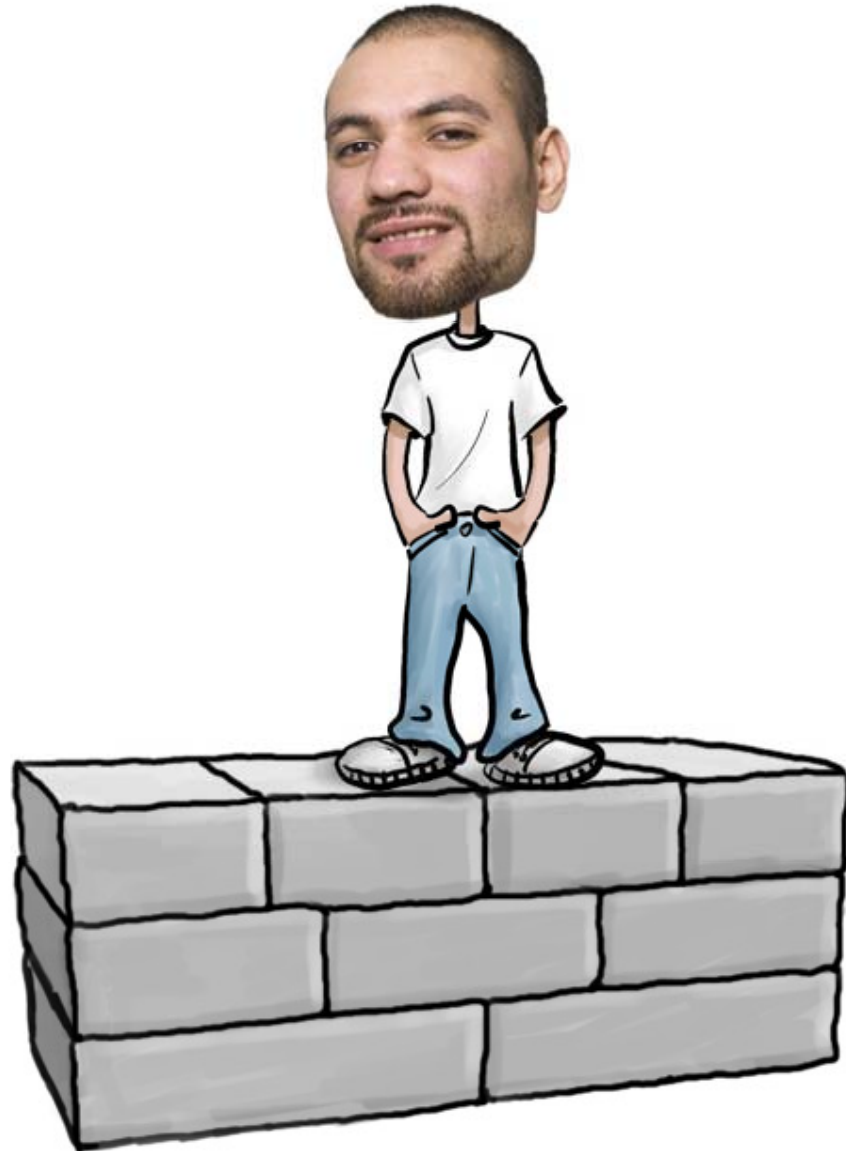
Å mislykkes

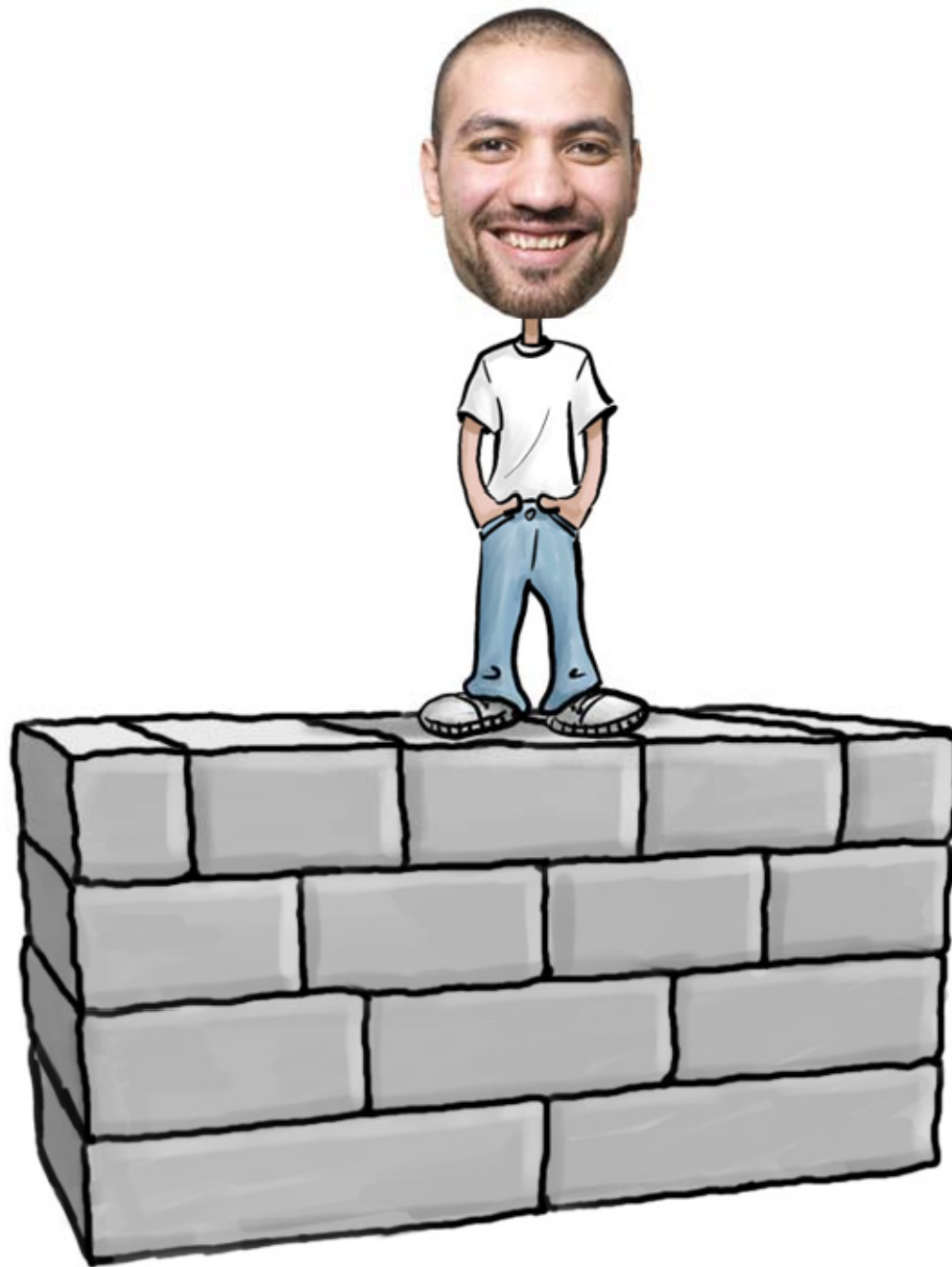
Urettferdighet

Press



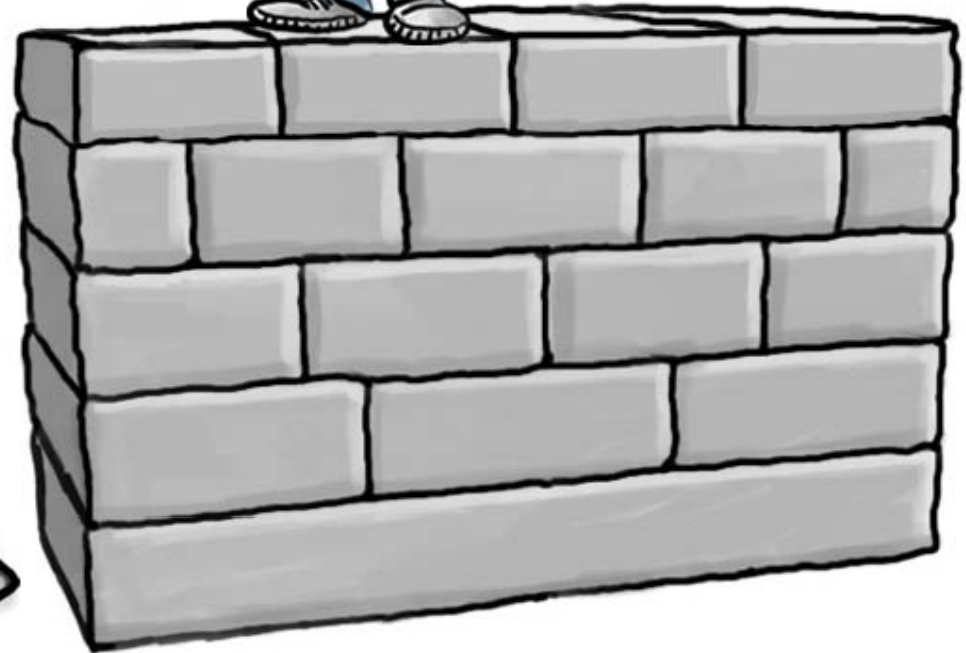


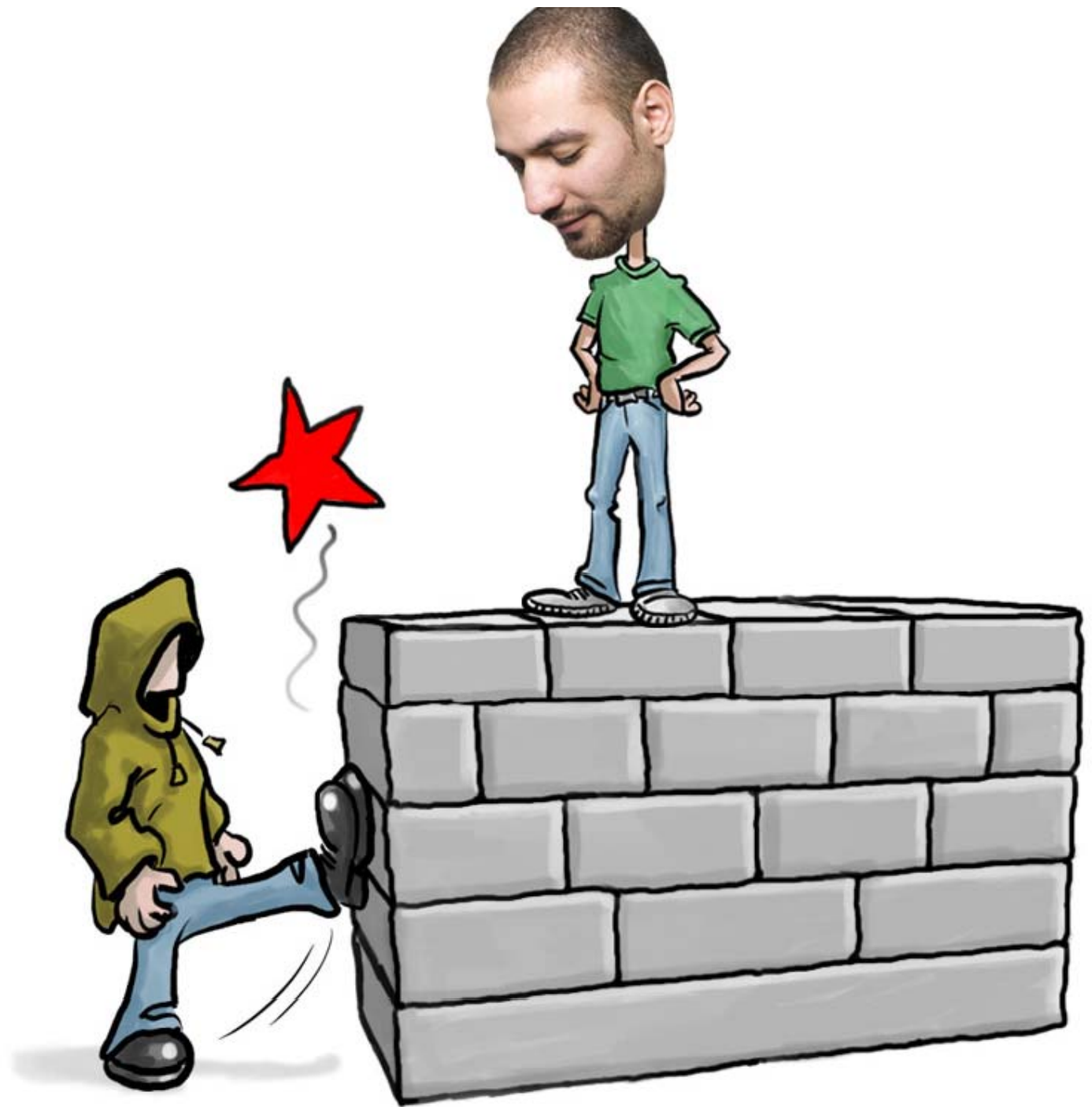


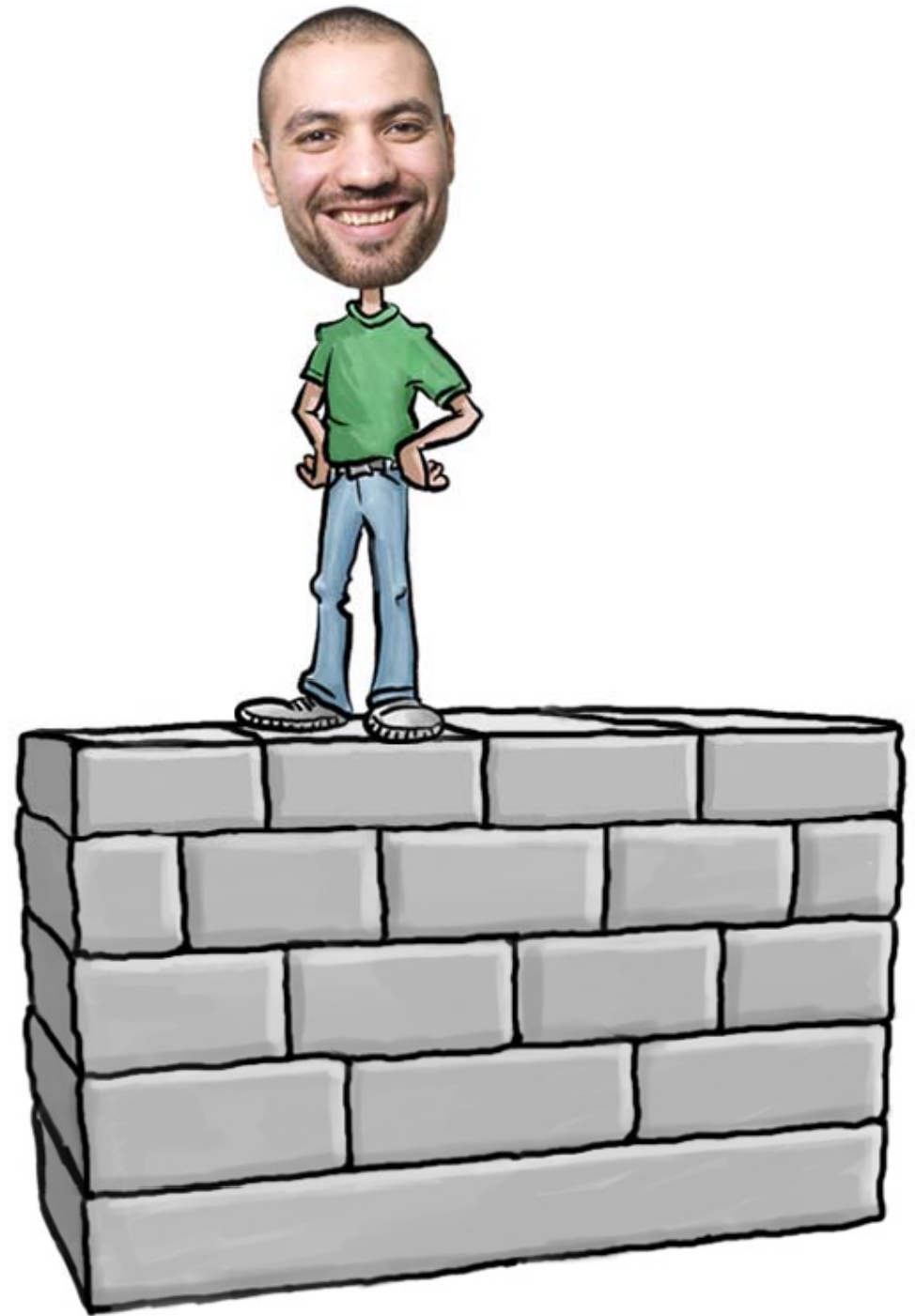


Mobbing
Motgang
Urettferdighet

Fornærmelser
Å mislykkes
Press







Hvem har størst forutsetning
for å trives i hverdagen?

Overskudd



God selvfølelse

Takk for oppmerksomheten

marco@newpage.no