



Co-funded by
the European Union

2024-2-DE02-KA210-ADU-000267156



CC BY 4.0 DEED

Attribuzione 4.0 Internazionale

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



CoachingHer

Lezione 9 – Foglio di lavoro

Fiducia in sé e assertività

1. Quali sono i tuoi tre punti di forza più grandi?

2. In quali situazioni vuoi mostrarti più sicura di te?

3. Come puoi dire 'no' in modo chiaro ma gentile in un conflitto?

4. Rifletti: che effetto ha il tuo linguaggio del corpo?

5. Formula un obiettivo personale per una maggiore assertività.

Finanziato dall'Unione Europea. Tuttavia, i punti di vista e le opinioni espresse sono esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per