

Itsetunto SWOT

Itsetunto on yksi keskeinen tekijä ihmisen hyvinvoinnissa. Itsetunto tarkoittaa itsensä tuntemista vahvuuksineen ja heikkouksineen sekä itsensä arvostamista.

Tee itsestäsi SWOT analyysi. Kerää lomakkeeseen omat vahvuutesi (strength), heikkoutesi (weakness), mahdollisuutesi (opportunity) ja uhkasi (threats).

Vahvuudet	Heikkoudet
Mahdollisuudet	Uhat