**מה אצלי? מידת חוללות העצמית שלי**

חשבו על מושג חוללות עצמית כפי שנלמד בקבוצה ובחנו את תחושת החוללות שלכם לגבי תפקידים שונים בחייכם. סמנו בצבע כחול בכוורת "תפקידים" את תחומי התפקידים שאתם מרגישים לגביהם תחושה פנימית גבוהה של חוללות עצמית ובצבע אחר לבחירתכם את התחומים שלגביהם אתם מרגישים תחושת חוללות נמוכה. שתפו בזוג / קבוצה קטנה / מליאה את בחירותיכם ודונו בדרכים לפיתוח חוללות עצמית לגבי התפקידים שחשתם תחושת מסוגלות נמוכה.

זכרו:

**תחושת מסוגלות עצמית גבוהה** – מייצרת ציפייה להצליח – גורמת להשקעה גדולה – מביאה הצלחה גדולה – גורמת לחיזוק תחושת מסוגלות עצמית גבוהה  
**תחושת מסוגלות עצמית נמוכה** – מייצרת חוסר ציפייה להצליח – גורמת לחוסר השקעה – מביאה אין הצלחה – גורמת לחיזוק תחושת מסוגלות עצמית נמוכה

* באיזה תפקידים בחיי אני מרגיש / מרגישה תחושת מסוגלות עצמית גבוהה?
* באיזה תפקידים בחיי אני מרגיש / מרגישה תחושת מסוגלות עצמית נמוכה?

