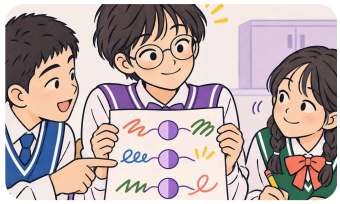
자기 중1 · 자아존중감 형성하기 · [9사회정서01-06] · 활동지

반	번호	이름	모둠

나의 강점과 약점

내 강점과 약점은 정말 '좋은 것'과 '나쁜 것'일까?



2 '나 같다' 강점 다섯 개

이해하기

나 같은 강점 다섯 개에 동그라미, 짝이 건넨 강점에 ☆를 해요.

창의성 · 호기심 · 용기 · 끈기 · 정직 · 친절 · 협동 · 공정함 · 리더십 · 너그러움 · 신중함 · 자기 조절 · 감사 · 희망 · 유머 · 배우기 좋아함

목록에 없는 내 강점이 있다면 써요.

3 동전의 양면

연습하기

약점 하나와 이어지는 강점을 짝지어요. 마지막 칸은 친구가 써 줘요.

	약점으로 보일 때	강점으로 보일 때	친구가 찾아 준 강점
①			
②			
③			

어떤 상황에서 약점이 강점이 될까요?

강점도 약점도 내 지도의 일부예요. 나는 생각보다 넓은 사람이에요.



3 약점, 나를 깎지 않는 말로

연습하기

예시를 보고, 내 약점을 있는 그대로의 말로 바꿔요.

깎아내리는 말		있는 그대로의 말
나는 게을러.	→	나는 시작이 느린 편이야.
나는 소심해.	→	나는 조심스럽게 살피는 편이야.
	→	
	→	

4 강점이 빛난 장면 세 개

적용하기

내가 고른 강점: ( ) 지난 일주일에서 찾아요. 작아도 괜찮아요.

	언제, 어디서	무엇을 했나	누구에게 도움이 됐나
장면 1			
장면 2			
장면 3			

✂ 잘라서 내요

5 강점 선언

정리

나는 ‘ _____ ’한 사람이다.

새롭게 안 나
한 줄로

아직 어색한 것
솔직하게

이 문장을 떠올릴 때
구체적으로