



Vejledning til

DINE OG MINE STYRKER

Introduktion

Vi har nogle iboende styrker, vi benytter os af uden at tænke over det, men vi har også styrker vi er bevidste om og nogle styrker vi ønsker at være bedre til. Ifølge Seligmann og Peterson, der er forskere indenfor den positive psykologi, findes der 24 styrker (omtales VIA styrker), der som udgangspunkt er en del af vores personlighed. Styrker kan godt trænes, men de kan ikke tillæres, ligesom vi for eksempel kan med kompetencer.

At arbejde med styrker giver positive fortællinger både om os selv, men også hos andre. Når vi spotter styrker hos hinanden og siger det højt, opstår der nemt positive fortællinger. Ordet styrke er i sig selv et positivt ladet ord og fremfor at finde fejl hos os selv eller hinanden, bliver fordele og gode personlige egenskaber i stedet sat i fokus. Den positive psykologis grundtanke er, at vi får mere af dét, vi fokuserer på, og vi kan derfor med fordel fokusere på dét, der fungerer, frem for dét som ikke fungerer.

At arbejde med både sine egne og andres styrker, kan være med til at give nye perspektiver på og indsigter i sig selv og andre. Indsigter, som kan bæres med videre udi livet, er især vigtig som ung på vejen henimod dannelse af identiteten: "Hvem er jeg", "hvad kan jeg", "hvad er vigtigt for mig", "hvordan ser andre mig", "hvorfor er noget let eller svært" osv.

Bogen *Ressourcefokuseret vejledning* af Marianne Tolstrup fra Dansk psykologisk forlag, indeholder et kapitel om at arbejde med styrker. Kapitel 18 indeholder forskellige styrkeøvelser, hvilket også er kilde og inspirationen til øvelserne beskrevet i denne vejledning.

De valgte øvelser er en kort introduktion til at arbejde med styrker på klassen eller i mindre grupper. Såfremt det øger nysgerrigheden samt lysten til at arbejde dybere med styrkerne, findes der masser af litteratur om de 24 VIA styrker. Der findes bl.a. en test på internettet, der er oversat til dansk. Testen er baseret på 120 spørgsmål, og resulterer i en personprofil. Testen kan nemt google-søges og findes i 2 forskellige udgaver: en til børn/unge fra 10-17 år og en til voksne.

God fornøjelse med styrkeøvelserne.

Materialer til Dine og mine styrker

- Et sæt styrkekort (24 stik. Billedkort med tekst), PDF-fil til udskrivning.
 - Udskriv styrkekortene i A4-format, med billeder kun på den ene side af papiret.
- En styrkeplade, PDF-fil til udskrivning.
 - Udskriv styrkeplade i A3-format.
- Vejledning til Dine og mine styrker, PDF-fil.

Øvelserne i

DINE OG MINE STYRKER

Materiale til deltagere

- Hver deltager skal have et sæt styrkekort og en styrkeplade.
- Post-it til noter. Almindeligt papir kan også bruges.
- Noget at skrive med.

Start evt. med at alle deltagere klipper et sæt kort til sig selv, medmindre det er udført inden timens start. Både kort og plader kan med fordel lamineres og dermed bruges igen.

Opbygning af øvelser

Øvelserne faciliteres, igangsættes og opsamles af lærer/underviser/vejleder. Facilitator er tidsminister eller uddelegerer opgaven til andre.

Deltagerne skal samarbejde i par. Makkerparret behøver ikke at kende hinanden rigtig godt. Det vigtige er, at de kan finde ind i et godt arbejdsfællesskab, hvor de får talt sammen, lytter til hinanden og tør dele hvad de tænker.

1. Sortering af styrker • ca. 10 min •

Alle deltagere starter med hver for sig at sortere de 24 styrker i tre bunker på bordet: **Mest mig**, **Noget af mig** og **Mindst mig**. Kortene udvælges ud fra virkeligheden og ikke ud fra ønsketænkning. Bunkerne er som udgangspunkt "private" i denne øvelse.

Input til underviser - Kendetegn ved styrker er:

- at de giver en følelse af at være autentiske - det er "lige mig".
- at de giver energi og glæde frem for irritation.
- at jeg søger opgaver hvor jeg kan bruge mine styrker, hvilket også gør at jeg lærer bedre og hurtigere.
- at brugen af styrker giver mig lyst til at gøre noget og motiverer mig.
- at de er vigtige for mig - det er jeg stolt af.

Det vil være meget forskelligt, hvor hurtigt deltagerne løser opgaven, så det kan være en fordel at sætte et tidsrum af til opgaven. Ved læsevanskeligheder kan eleverne hjælpe hinanden ved at læse op eller benytte hjælpemidler sammen.

2. Udvælgelse • ca. 5 min •

Hver deltager udvælger nu 4-6 styrker i bunken **Mest mig**.

- De udvalgte styrker prioriteres efter energi og vigtighed. Placer dem i feltene på pladen under **Topstyrker**, med den vigtigste på plads nr. 1 osv.
- Feltet til **Reservestyrker** er til de resterende udvalgte styrker fra bunken **Mest mig**.

3. Fortæl og del – Mine styrker • 20 min •

Makkerparret præsenterer deres styrkeplader for hinanden.

- De skal fortælle, hvorfor de har valgt, som de har, hvordan det kan være kortene, ligger som de gør på numrene, og fortælle om mindst 1 situation hvor de bruger 1-2 af de valgte styrker.
- Parret skal drøfte fordelene ved styrkerne, hvad styrkerne kan bruges til, og hvad der sker, hvis styrkerne bruges for meget.

4. Små historier • 5 min. pr. historiefortæller •

Hver deltager skal nu fortælle en positiv historie fra deres hverdag – afsæt 2 min. til at finde en historie frem. Det kan f.eks. være, at de har gjort noget, som de er glade for eller stolte af; at de har hjulpet en anden, har opdaget noget, har følt sig ovenpå og lign.

- Fortæl den lille historie til makkeren (Man kan godt være 2-3 par sammen, afhængig af hvor meget tid der er til rådighed. Det kan give lidt mere dynamik, hvis det er svært at tale sammen parvis).
- Makker(e) har til opgave at lytte efter styrker i historien (mindst 2 stk.- gerne flere). Find styrkekortene i makkerens bunke, måske skal der lånes et styrkekort fra styrkepladen. Kortene lægges tilbage efter historiefortællingen.
- De fundne styrker gives i "gave" til fortælleren, og der gives en kort forklaring på hvordan eller hvor styrken er "spottet" i historien.
- Skift historiefortæller og gentag.

.....

Overvej om der skal en indlægges en lille pause undervejs

– der er garanteret blevet arbejdet koncentreret ...

.....

5. Styrker til træning • 10 min. •

Vend tilbage til styrkepladen og kig **Topstyrkerne** igennem, passer de stadig? Er der så noget som skal ændres efter modtagelse af gaverne i sidste øvelse?

Deltagerne tager fat i bunken med **Noget af mig**, og skal nu udvælge nogle styrker som de ønsker skal trænes eller gerne vil være bedre til. Der kan være kommet gode ideer eller input fra øvelserne, som de synes også er vigtige og ikke selv har haft øje for. Der kan måske også gemme sig nogle styrker til træning i den sidste bunke **Slet ikke mig**.

Placer styrkerne på de sidste felter på pladen under **Styrker der skal trænes** - gerne i prioriteret rækkefølge.

- Makkerparret vender sig igen mod hinanden. De skal på skift fortælle kort om deres valg og hvordan det kan være de gerne vil træne 1-2 af de valgte styrker, og hvordan de forestiller sig at træne dem.
- Makker har til opgave at være nysgerrig på, hvordan det kan være disse styrker skal trænes, hvilken betydning styrkerne har og evt. give nogle råd til hvordan de kan trænes.

6. Eftertænsomhed • 5 min. •

Som en afsluttende øvelse kigger deltagerne på deres egen styrkeplade, der nu er fyldt med kort. Hver deltager har 3 post-it's og noget at skrive med.

- Hvad får de øje på som overrasker? Hvad ser de nu, som de ikke vidste eller var bevidste om før i dag? Er der noget som undrer dem?
- Der skal udvælges 3 ord, der beskriver, hvad de har fået ud af at arbejde med styrkepladen. Hvert ord skrives på hver sin post-it og placeres enten på eller ved siden af styrkepladen.
- Tag evt. et billede - det kan være spændende at genbesøge.

7. Afslutning og opsamling • 5 min. •

Fælles afsluttende opsamling – spørg i plenum og lad det være frivilligt, hvem der vil dele:

- Hvad har deltagerne fået øje på ved at arbejde med styrker?
- Når de skal fortælle andre om, hvad de lige har lavet – hvad vil de så sige?

