

HVORFOR FOKUS PÅ STYRKER?

“Hvis vi har fået tre gode karakterer og en dårlig, så fokuserer ofte vi på den dårlige og på, hvordan vi kan forbedre os på det område. Men hvad gjorde vi i de tre fag, hvor det gik godt? Og kan vi overføre de mønstre til det fjerde fag?”

Et fokus på det vi lykkes med er også en vej til en forbedret performance, og derfor giver det mening at arbejde styrkebaseret.

DER ER FORSKEL PÅ STYRKER OG KOMPETENCER

En kompetence er f.eks. en færdighed, vi har lært i skolen, eller en evne, vi har opøvet gennem vores arbejde.

En styrke er ikke nødvendigvis noget, vi er gode til. Det kan det godt være, men det er det ikke nødvendigvis. Styrker er det, der giver os:

- energi
- motivation
- robusthed
- en god følelse

Det kan f.eks. være:

- vedholdenhed
- humor
- lederskab
- nærhed

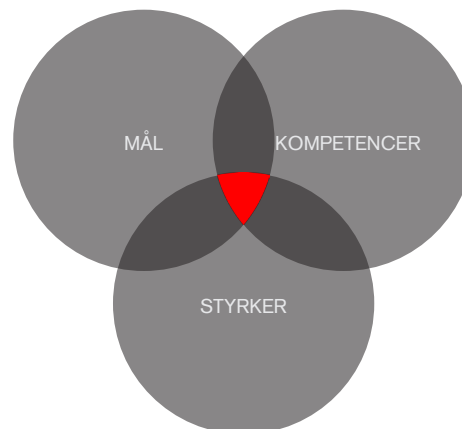
Se alle 24 styrker på de følgende to sider. Tag testen på www.viacharacter.org. Så får du overblik over dine egne styrker, og du kan bruge sweetspot-modellen til at få det bedste ud af dine styrker.

Forskere har fundet 24 styrker, som giver motivation og robusthed – når vi bruger dem...

SWEETSPOT-MODELLEN

“Et sweetspot er det sted på en tennis-ketcher, hvor man får mest acceleration, når man rammer bolden. Hvis vi rammer opgaven med vores sweetspot, så får vi mest power overført til opgaven”.

Sweetspottet er overlappet mellem vores styrker, vores kompetencer og vores mål.



Hvis vi lægger vores egne og medarbejdernes opgaver i sweetspottet, så:

- er vi oftere i flow
- er vi mere langtidsholdbare
- får mere power overført til opgaven

De 24 styrker står i tilfældig rækkefølge. Se, om du kan gætte dine fem topstyrker, og tag så testen på www.viacharacter.org. Det tager 15 minutter, og derefter kan du bruge sweetspot-modellen til at få det bedste ud af dine topstyrker.

KREATIVITET, OPFINDSOMHED OG ORIGINALITET

At tænke på, hvordan ting kan gøres på nye måder, er en essentiel del af, hvem du er. Du er aldrig tilfreds med at gøre noget på den gængse måde, hvis en bedre måde er mulig.

SOCIAL BEGAVELSE

Du er bevidst om andre menneskers motiver og følelser. Du ved, hvordan du skal begå dig i forskellige sociale sammenhænge, og du forstår at få andre til at føle sig godt tilpas.

ÆRLIGHED, AUTENTICITET OG ÆGTHED

Du er en ærligt menneske – ikke alene ved at tale sandt, men ved at leve dit liv på en oprigtig og autentisk måde. Du er nede på jorden og uden forstillelse; du er en reel person.

DØMMEKRAFT, KRITISK TÆNKNING OG ÅBENHED

At gennemtænke og se tingene fra alle sider er vigtige dele, af hvem du er. Du drager ikke forhastede konklusioner, og dine beslutninger beror alene på solide beviser. Du er i stand til at ændre din holdning.

PERSPEKTIV (VISDOM)

Selv om du måske ikke opfatter dig selv som klog, ser dine venner dig sådan. De værdsætter dit syn på tingene og kommer til dig for at få gode råd. Din måde at anskue verden på giver mening for dig selv og andre.

Styrkerne er betydningsfulde for menneskers motivation og robusthed i kulturer over hele verden.

TAPPERHED OG MOD

Du er en modig person, som ikke viger for trusler, udfordringer, besværligheder eller smerte. Du tør tage bladet fra munden i den gode sags tjeneste - selv i modvind. Du handler ud fra dine overbevisninger.

NYSGERRIGHED OG INTERESSE FOR VERDEN

Du er nysgerrig over for alt. Du stiller altid spørgsmål og finder alle emner og temaer fascinerende. Du elsker at opdage og udforske.

FAIRNESS, LIGHED OG RETFÆRDIGHED

At behandle andre retfærdigt er et af dine grundlæggende principper. Du lader ikke dine personlige følelser påvirke beslutninger, der berører andre. Du giver alle en chance.

TILGIVELSE OG BARMHJERTIGHED

Du tilgiver dem, der har gjort dig uret. Du giver altid folk en chance til. Dit ledende princip er barmhjertighed - ikke hævn.

LEDERSKAB

Du udmærker dig inden for ledelse: opmuntrer en gruppe til at få ting fra hånden, og opretholder harmonien i gruppen ved at få alle til at føle sig inkluderet. Du er god til at organisere aktiviteter og sørge for at de bliver udført.

SAMARBEJDE OG LOYALITET

Du udmærker dig som del af en gruppe. Du er et loyalt og dedikeret gruppemedlem. Du gør altid din del af arbejdet og arbejder hårdt for din gruppes succes.

VEDHOLDENHED, ARBEJDSOMHED, OG

GRUNDIGHED

Du arbejder hårdt for at fuldføre det, du begynder på. Uanset opgaven får du den ud af døren til tiden. Du bliver ikke distraheret, når du arbejder, og du finder tilfredsstillelse i at færdiggøre opgaver.

HÅB, OPTIMISME OG FREMTIDSORIENTERING

Du forventer det bedste af fremtiden, og du arbejder for at opnå det. Du tror på, at fremtiden er noget, du kan kontrollere.

VENLIGHED OG GENERØSITET

Du er venlig og generøs over for andre, og du har aldrig for travlt til at gøre en tjeneste. Du nyder at gøre noget godt for andre, selv hvis du ikke kender dem så godt.

SELVKONTROL OG SELVBEHERSKELSE

På en selvbevidst måde kontrollerer, det du føler, og det du gør. Du er en disciplineret person. Du har kontrol over dine lyster og følelser - ikke omvendt.

FORNUFT, FORSIGTIGHED, OG DISKRETION

Du er en omhyggelig person, og dine valg er konsekvent fornuftsprægede. Du hverken siger eller gør ting, du senere vil fortryde.

EVNE TIL AT ELSKE OG BLIVE ELSKET

Du værdsætter tætte forhold til andre mennesker, især med dem hvor fortrolighed og omsorg gengældes. De mennesker, med hvem du føler dig tættest forbundet, er også dem, som føler sig tættest forbundet med dig.

TAKNEMMELIGHED

Du er bevidst om de gode ting, der sker for dig, og du tager dem aldrig for givet. Familie og venner kender dig som en taknemmelig person, fordi du altid tager dig tid til at udtrykke din påskønnelse.

VIDEBEGÆR

Du elsker at lære nye ting, hvad enten det er gennem undervisning eller på egen hånd. Du har altid holdt af skolen, læsning og museer, hvor end der er mulighed for at lære.

VÆRDSÆTTELSE AF DET SMUKKE OG SUBLIME

Du lægger mærke til og værdsætter skønhed, det excellente og/eller den dygtige udførelse på alle livets områder - fra natur til kunst, til matematik, til videnskab, til hverdagslivets oplevelser.

BESKEDENHED OG YDMYGHED

Du søger ikke rampelyset, men foretrækker at lade dine handlinger tale for sig selv. Du anser ikke dig selv for at være noget særligt, og andre anerkender og påskønner din beskedenhed.

GEJST, ENTUSIASME OG ENERGI

Uanset hvad du foretager dig, forholder du dig til det med begejstring og energi. Du gør aldrig noget halvt eller halvhjertet. For dig er livet et eventyr.

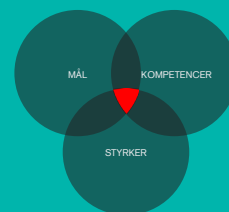
HUMOR OG LEG

Du elsker at grine og drille. At give andre et smil på læben er vigtigt for dig. Du prøver at se den lyse side i enhver situation.

ÅNDELIGHED, MENING OG TRO

Du har en stærk og sammenhængende opfattelse af et højere formål og en mening med universet. Du er ved, hvor du passer ind i det større hele. Dine overbevisninger danner baggrund for dine handlinger og er en kilde til støtte for dig.

1. STYRKE: Skriv en af dine fem top-styrker (fra testen eller din egen vurdering)
2. MÅL: Skriv et af dine mål, som styrken giver dig energi og robusthed til at løse
3. KOMPETENCE: Skriv en af dine kompetencer, som kan hjælpe dig til at nå målet
4. SWEETSPOT: Skriv, hvad du skal være særligt opmærksom på, for at bringe både styrken og kompetencen i spil, når du arbejder for at nå målet



STYRKE

MÅL

KOMPETENCE

SWEETSPOT

STYRKE

MÅL

KOMPETENCE

SWEETSPOT

STYRKE

MÅL

KOMPETENCE

SWEETSPOT

STYRKE

MÅL

KOMPETENCE

SWEETSPOT

STYRKE

MÅL

KOMPETENCE

SWEETSPOT

Bogen “Styrk Styrkerne” af Asger Fredslund (2014). Udgivet på No Noise Media, København, Danmark.

Styrketesten på www.viacharacter.org.