

	NYSGERRIGHED Du er interesseret i mange ting, har mange interesser og synes nye oplevelser er spændende.	
	DØMMEKRAFT Du er god til at se ting fra flere vinkler. Du er grundig og drager sjældent forhastede konklusioner.	
	VIDEBEGÆR Du kan godt lide at lære nye ting. Du bruger tid på at søge svar på ting, der undrer dig.	
	VISDOM Dine venner kommer tit til dig for at få gode råd. Du er god til at åbne nye perspektiver og se ting fra flere sider.	
	MOD Du siger din mening og tør at gå egne veje. Du kæmper for det, der er vigtigt for dig.	
	KREATIVITET Du har en god fantasi og får mange idéer. Du skaber kreative ting med dine hænder eller med dit hoved.	
	VÆRDSÆTTELSE Du er god til at få øje på det smukke i livet. Du lægger mærke til og elsker smukke ting omkring dig.	
	TAKNEMLIGHED Du nyder og værdsætter de gode ting i dit liv. Du er god til at vise andre, at du sætter pris på dem.	
	OPTIMISME Du ser det gode i livet – også selvom tingene ikke altid går din vej. Du ser lyst på fremtiden. Tænker 'Det skal nok gå'.	
	HUMOR Du tager ikke ting så tungt. Du er god til at se ting fra en skæv vinkel og skabe smil omkring dig.	
	SPIRITUALITET Du tænker over meningen med livet og universet. Du er åben for, at ting kan hænge sammen på mange måder.	
	SAMARBEJDE Andre kan regne med dig. Du er god til at få grupper til at fungere og nyder fællesskaber.	
	ÆRLIGHED Du er ærlig og oprigtig. Du holder, hvad du lover, og siger, hvad du mener.	
	ENTUSIASME Du har meget energi og kan lide at være aktiv. Du har et godt humør og er nem at begejstre.	
	RELATIONER Du er god til at knytte tætte bånd til andre. Det betyder meget for dig at være tæt på folk, du holder af.	
	OMSORG Du står klar, når folk omkring dig har brug for hjælp. Du er opmærksom og nyder at gøre noget godt for andre.	
	SOCIAL INTELLIGENS Du kommer godt ud af det med andre. Du fornemmer, hvordan andre har det, og hvad de har brug for.	
	VEDHOLDENHED Du giver ikke op. Når du går i gang med noget, så gør du det færdigt. Også selvom det trækker tænder ud.	
	RETFÆRDIGHED Det er vigtigt for dig, at andre bliver behandlet ordentligt – også selvom du ikke nødvendigvis er enig med dem.	
	LEDERSKAB Du er god til at organisere og motivere i en gruppe. Du kan godt lide at tage ansvar og lede andre.	
	TILGIVELSE Du bærer ikke nag, når andre sårer dig. Du ved, at alle begår fejl. Hos dig får folk en ny chance.	
	BESKEDENHED Du fremhæver andre frem for dig selv og deler gerne anerkendelse med andre.	
	OMTANKE Du tænker dig om, inden du gør eller siger noget. Du er en grundig person, der træffer fornuftige valg.	
	SELVKONTROL Du er fokuseret, målrettet og kan bevare roen og styre dit temperament.	

TJEK OVERSIGTEN MED DE **24 STYRKER**

Ingen har alle styrker,
men alle har nogle!

Start med at se på
styrkerne og sæt kryds
på skalaerne ud fra
hver styrke...

UDVÆLG DINE **3 TOPSTYRKER**

1:

2:

3:

**GIV ET EKSEMPEL PÅ HVORNÅR DU SIDST
HAR BRUGT HVER AF DINE 3 TOPSTYRKER**

STYRKE 1:

STYRKE 2:

STYRKE 3:

**HVILKEN AF DE 24 STYRKER
VILLE DU GERNE HA' MERE AF?**



NÆVN EN PERSON DU KENDER,
SOM HAR DENNE STYRKE?

HVILKEN KENDT PERSON,
TÆNKER DU, HAR DENNE STYRKE?

PÅ EN SKALA FRA 1-10 HVOR VIGTIGT ER DET SÅ FOR
DIG AT FÅ MERE AF DENNE STYRKE?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

HVILKE TING KAN DU GØRE I DAG FOR
AT TRÆNE DENNE STYRKE?

3

STYRKE ØVELSER

- du skal lave sammen med andre!

1

HVILKE STYRKER VÆLGER ANDRE OM DIG?

Sæt jer sammen og kig på listen over de 24 styrker.

- 1: Skiftevis vælger I nu 3 styrker om hinanden.
- 2: Ved hver af de 3 styrker skal I give et eksempel, hvor I har oplevet, at personen har vist styrken.

2

HVILKE STYRKER ER DER BRUG FOR HER?

I skal nu sammen tænke tilbage! Hvilke styrker har der været brug for?

- 1: I en episode i weekenden?
- 2: I den sidste engelsktime?
- 3: I den sidste idrætstime?
- 4: I det sidste frikvarter?
- 5: Her til morgen?

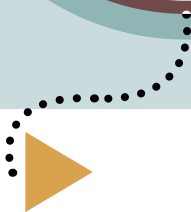
3

DE KENDTE OG DERES TOPSTYRKER!

Begynd med at udvælge 3 kendte personer eller fiktive figurer fra film, bøger, tegneserier eller nyhederne.

- 1: Hvilke styrker synes I, at disse personer har?
- 2: Hvordan oplever I, at styrkerne bliver brugt?

HVILKE 3 STYRKER FIK DU?



HVORFOR ER DET VIGTIGT AT DU KENDER TIL DINE PERSONLIGE STYRKER?

1. DU FÅR BEDRE SELVVÆRD

Mange er slemme til kun at fokusere på de steder, hvor de ikke lykkes. Det slider på selvværdet. Øv dig i stedet i at lægge mærke til, hvad dine styrker er. Det, du er god til og godt kan lide. Det booster dit selvværd – og du finder mere ro i dig selv.

2. DU BLIVER BEDRE TIL AT HÅNDTERE MODGANG

I hårde tider er det særligt vigtigt at kende dine styrker. 'Hvorfor?', tænker du måske. Jo, du kan tænke på dine styrker som dine personlige supervåben. Er du fx kreativ, så kan du bruge denne styrke til at komme på løsninger. Kreativiteten kan også være et frirum – altså et sted, hvor du får et afbræk fra modgangen, mens du hækler, pimper din cykel eller opfinder en ny gryderet.

3. DU BLIVER GLADERE

Kender du det, at tiden nogle gange flyver afsted, fordi du er totalt opslugt af det, du er i gang med? Hvis du kan finde din tilstand af flow, vil du være gladere og føle at alting bare går meget lettere.

4. DU FÅR LETTERE VED AT TRÆFFE GODE VALG

At vælge uddannelse bliver nemmere, når du har et klart billede af dine styrker. Jo bedre du kender dig selv, jo bedre grundlag har du for at træffe nogle gode valg.