

DE 24 PERSONLIGE STYRKER

1. Nysgerrighed

Man er åben for omverdenen og mentalt og emotionelt fleksibel i forbindelse med emner eller informationer, der ikke umiddelbart passer ind i de første hypoteser eller antagelser. Nysgerrigheden kan være specifik eller generel og almen.

2. Videbegærlighed

Man holder af at lære nye ting og fordybe sig og gå på videnskæssige opdagelser.

3. Åbenhed

Handler om at gennemtænke, overveje og undersøge en sag fra flere sider.

4. Kreativitet - Opfindsomhed

Man er opfindsom, original og god til at finde på nye og anderledes måder at nå et mål på.

5. Social intelligens

Man er lydhør over for atmosfærer og stemninger og over for egne følelser og behov og kan bruge denne emotionalitet til at træffe kloge beslutninger, som gavner både en selv og omgivelserne.

6. Perspektiv - Visdom

Man kan se situationer i et større perspektiv og har derfor en næsten gammelklog måde at anskue verden på.

7. Mod

Man tør tage intellektuelle eller følelsesmæssige standpunkter, der er upopulære, svære eller farlige, og lader sig ikke afskrække af de konsekvenser, det kan have.

8. Vedholdenhed

Man er arbejdsom, utrættelig og flittig og sørger for at komme i mål med både store og små projekter af både arbejdsmæssig og relationel karakter.

9. Autenticitet - Ærlighed

Man taler sandt og uden forstillelse og udviser integritet og jordbundethed. Man hviler i sig selv uden behov for at pynte på virkeligheden.

10. Venlighed - Betænkksomhed

Man udviser gavmildhed over for andre og har aldrig travlt til at give en hjælpende hånd, og der er fokus på andres behov og interesser.

1. Kærlighed

Man sætter pris på de nære og intime relationer, men først når disse positive følelser bliver gengældt, er der tale om denne styrke. Man er uendelig nem at holde af, og alle nyder samværet og sammenspillet med denne person.

2. Samarbejde - Loyalitet

Man er loyal og tager sin del af slæbet og arbejder målrettet for at gruppen får succes. Man formår at værdsætte gruppens mål og formål, selv når disse afviger fra de personlige antagelser.

3. Fairness og rimelighed

Man lader ikke sine personlige følelser påvirke sine beslutninger om andre. Man giver alle en chance, og hverdagslivets handlinger er styret af moralske principper om, at alle skal behandles ordentligt.

4. Lederskab

Man er god til at arrangere aktiviteter og projekter og sørge for, at det forløber efter planen. Man formår at være en effektiv leder, der sikrer, at gruppens arbejdsopgaver bliver gjort.

5. Selvkontrol

Man har let ved at styre sine impulser, lyster og behov, når det er påkrævet. Man kan styre sine følelser, så de ikke overvælder én og dermed begrænser evnen til at tænke klart.

6. Omtanke

Man gør ikke noget uoverlagt og venter med at handle, indtil alle relevante forhold er taget i betragtning. Man kan modstå de kortsigtede løsninger og i stedet gå efter succes på den lange bane.

7. Beskedenhed

Man har en erkendelse af, at man ikke er verdens centrum, at man ikke ved alt, og at andre også skal have lov til at komme til orde. Man har en ydmyghed, der afføder en dyb indsigt, som tillader andres meninger og holdninger at komme frem.

8. Værdsættelse af skønhed

Man værdsætter skønhed, dygtighed og fortræffelighed i f.eks. natur, kultur, kunst, videnskab eller hverdagslivets små og store ting. Oplevelsen af det smukke ledsages af ærefrygt og beundring.

9. Taknemmelighed

Man er opmærksom på livets positive hændelser og tager dem aldrig for givet. Man bestræber sig på at sige tak, fordi man har lyst til det.

1. Optimisme - Håb

Man forventer det bedste af fremtiden og er målrettet i sine bestræbelser på, at det gode skal gå i opfyldelse. Man har et lyst livssyn og giver ikke op over for tilværelsens onde tilskikkelser.

2. Åndelighed

Man har en stærk overbevisning om, at der er et højere formål og en dybere mening med livet. Man fornemmer intuitivt, at man er en brik i et større puslespil og er ofte optaget af spirituelle og eksistentielle spørgsmål.

3. Tilgivelse

Man har styrke til at tilgive dem, der har gjort én uret. Man formår at reducere sine negative emotioner, hvis man oplever sig krænket eller såret af andre, og møder dem med velvilje og venlighed og mindre gengældelsestrang.

4. Humor

Man har let ved at se livets lyse sider og formår at skabe en let og legende stemning i sine omgivelser, selv omkring trivielle aktiviteter. Man kan bidrage med skæve og sjove bemærkninger og reducere livets alvorligheder uden at blive overfladisk og useriøs.

5. Vitalitet - Begejstring

Man er veloplagt og livlig og kaster sig med begejstring og lidenskab ind i nye aktiviteter og projekter og bidrager til omverdenen med vitalitet og energi. Man går helhjertet til opgaverne og har altid gang i noget.

OVERSIGT FRA VIATESTEN

Denne oversættelse kan teamet anvende, når teamet skal skrive deres fem nøglestyrker ind i skemaet. De første **markerede** er viatestens ordvalg, de andre er Gry Bastiansens

1. **Nysgerrighed og interesse for verden** - Nysgerrighed
2. **Videbegær** - Videbegærlighed
3. **Dømmekraft, kritisk tænkning og åbenhed** - Åbenhed
4. **Kreativitet, opfindsomhed og originalitet** - Kreativitet og opfindsomhed
5. **Social begavelse** - Social intelligens
6. **Perspektiv (visdom)** – Visdom – Perspektiv
7. **Tapperhed og mod** - Mod
8. **Vedholdenhed, arbejdsomhed og grundighed** - Vedholdenhed
9. **Ærlighed, autenticitet og ægthed** - Autenticitet – Ærlighed
10. **Venlighed og generøsitet** - Venlig og betænksom
11. **Evne til at elske og blive elsket** - Kærlighed
12. **Samarbejde og loyalitet** - Samarbejde og loyalitet
13. **Fairness, lighed og retfærdighed** - Fair og rimelig
14. **Lederskab** - Lederskab
15. **Selvkontrol og selvbeherskelse** - Selvkontrol
16. **Fornuft, forsigtighed, og diskretion** - Omtanke
17. **Beskedenhed og ydmyghed** - Beskedenhed
18. **Værdsættelse af skønhed og det sublime** - Værdsættelse af skønhed
19. **Taknemmelighed** - Taknemmelighed
20. **Håb, optimisme og fremtidsorientering** – Optimisme – Håb
21. **Åndelighed, mening og tro** - Åndelighed
22. **Tilgivelse og barmhjertighed** - Tilgivelse
23. **Humor og leg** - Humor
24. **Gejst, entusiasme og energi** – Vitalitet – Begejstring

DEN VARME STOL – EN TEAMØVELSE

Afsæt ca. 45 minutter til individuel forberedelse før mødet og 1½ time til et fælles møde. På mødet sættes fokus på, hvilke styrker teamet har, og hvordan man bruger dem optimalt. Derudover bliver teamet også opmærksom på, hvis der er arbejdsopgaver, der kræver ekstra opmærksomhed, fordi der er styrker, som ikke er repræsenteret i teamet.

Forud for det første møde, hvor teamet arbejder med at kortlægge deres styrker, skal hvert medlem have taget VIA-testen og medbringe **hele** resultatet af testen til mødet, så alle 24 styrker er vist.

Til mødet medbringes to forskellige farver tusch til hvert teammedlem. I oversigten ud for styrkerne skal I skrive jeres navne ud for de fem styrker, som er jeres nøglestyrker.

1. Hvert teammedlem skriver nu sine fem nøglestyrker fra VIA-testen på teamets samlede oversigt med den blå tusch.
2. På skift er teamets medlemmer nu i 'Den varme stol'.
3. Den, der er i den varme stol, fortæller om sine fem nøglestyrker og kommer med eksempler på, hvordan han/hun bruger sine fem nøglestyrker i sit arbejde.
4. Derefter fortæller hvert enkelt medlem om, hvilke styrker de synes, den pågældende kollega har. Det skal begrundes gennem kollegaens handlinger, for eksempel: Alice er venlig og betænksom, fordi hun altid spørger ind til os andre, og man kommer aldrig til et møde med hende, uden hun har tænkt på at medbringe kaffe til os alle. I må gerne nævne styrker som er en del af testresultatet, men prøv også at tænke ud over testen. Med den grønne tusch skrives navnet ud for den styrke, der ses hos personen i den varme stol. På den måde er det tydeligt, hvad der er testresultat (blå), og hvad der iagttages af kollegaerne (grøn).
5. Ud fra de styrker, teamet samlet set har, skal teamet svare på:
 - a. Hvordan løser teamet de daglige arbejdsopgaver ved at bruge styrkerne?
 - b. Hvordan kan teamets samlede styrker give et godt arbejdsmiljø, der smitter af på hverdagen?
 - c. Er der styrker, der ikke er repræsenteret i teamet – i givet fald hvilke?
 - d. Hvilken betydning har eventuelt 'manglende styrker' for udførelsen af arbejdsopgaverne?
 - e. Er der styrker, som teamet har brug for at udvikle for at kunne løse nogle arbejdsopgaver bedre – hvis ja, hvilke styrker drejer det sig om, og hvordan skal de udvikles?

For de meget kreative, kan man lave en styrkeplakat, der viser teamet, og hvilke styrker det har.

TEAMETS STYRKEPROFIL

Skriv jeres navn ud for de fem nøglestyrker, I har.

1. Nysgerrighed	
2. Videbegærlighed	
3. Åbenhed	
4. Kreativitet - Opfindsomhed	
5. Social intelligens	
6. Perspektiv - Visdom	
7. Mod	
8. Vedholdenhed	
9. Autenticitet - Ærlighed	

1. Venlighed – Betænksomhed	
2. Kærlighed	
3. Samarbejde – Loyalitet	
4. Fairness og rimelighed	
5. Lederskab	
6. Selvkontrol	
7. Omtanke	
8. Beskedenhed	
9. Værdsættelse af skønhed	
10. Taknemmelighed	

1. Optimisme - Håb	
2. Åndelighed	
3. Tilgivelse	
4. Humor	
5. Vitalitet og begejstring	

Ud fra de styrker teamet samlet set har, skal teamet svare på:

- a. Hvordan løser teamet de daglige arbejdsopgaver ved at bruge styrkerne?
- b. Hvordan kan teamets samlede styrker give et godt arbejdsmiljø, der smitter af på hverdagen?
- c. Er der styrker, der ikke er repræsenteret i teamet – i givet fald hvilke?
- d. Hvilken betydning har evt. ”manglede styrker” for udførelsen af arbejdsopgaver?
- e. Er der styrker, teamet har brug for at få udviklet, for at kunne løse nogle arbejdsopgaver bedre – hvis ja, hvilke styrker drejer det sig om, og hvordan skal de udvikles?

For de meget kreative kan man lave en styrkeplakat, der viser teamet og hvilke styrker det har.