



# Styrker på FGU

VIA-styrkerne (values in action)



**Medfinansieret af  
Den Europæiske Union**

**midt**  
regionmidtjylland

**Socialfondsprojektet  
Professionalisering af FGU's inkluderende læringspraksis**

**FGU**  
Østjylland

**FGU**•MIDTJYLLAND



**FU** SYDØSTJYLLAND

Introduktion til teorien bag.....	Slide 4-6
Øvelser, der introducerer til styrkerne.....	Slide 6-16
Øvelser i at spotte styrker hos andre og i fællesskabet.....	Slide 17-22
Øvelser i at spotte egne styrker.....	Slide 23-25
Øvelser til afklaring og jobsøgning.....	Slide 26-29
Stjerneløb og personale opgave.....	Slide 30-31
Hvis du vil lære mere.....	Slide 32



## VIA-styrkerne (baggrunden helt kort)

- Forskningsprojekt af Martin Seligman og Christoffer Peterson
- Kortlægning af flere tusinde års beskrivelser af mennesker
- Klassificering af 24 menneskelige karakteristika, der anerkendes og anvendes på tværs af kulturer i hele verden.
- Når vi bliver gode til at spotte styrker hos os selv og andre, bliver vi gladere, får lettere ved at samarbejde og bliver mere åbne for at se verden på nye måder.

### Formål

At give et ultra kort rids over den teoretiske baggrund.

### Fremgangsmåde

Der laves en fælles intro for hele klassen – tilpas evt. de enkelte punkter på slidet til elevgruppen.

### Spørgsmål til klassesdrøftelse

Hvor mange har hørt om styrkerne før?

Har I arbejdet med fokus på jeres styrker før?

Hvad tænker I er godt ved at se på styrker?

### Ekstra til pæd.personale:

Styrketeorien er en modpol til de traditionelle diagnosesystemer, der klassificere menneskers svageder. Der er smart, at vi kan diagnosticere sygdomme og svagerheder, men også utrolig vigtigt at se på, hvad det er den enkelte rent faktisk kan.



## Teorien

---

- Growth mindeset >< fixed mindset = positiv psykologi
- Der er 24 styrker, der beskriver menneskers karakter
- 4-6 naturlige styrker - dem der giver os energi
- De er ikke ranglistet. Der er ikke nogen, der er bedre end andre
- De skal ikke sammenlignes
- Vi kan arbejde med styrkerne og træne dem, vi gerne vil bruge mere
- Kontekst afhængigt - iltende miljøer
- Vi har dem alle sammen, men i forskellig rækkefølge

## HVORFOR ARBEJDE MED STYRKER?

---



- Styrketeori handler overordnet om at have et ressourceorienteret fokus på dig selv og på andre mennesker.
- Vi kigger efter det, der virker, i stedet for at kigge efter det, der ikke virker.
- Mennesker gør altid det bedste de kan, hvis de kan. Arbejdet med styrker hjælper os med at have vores positive sider i fokus.
- Når vi bliver gode til at spotte styrker hos os selv og andre, bliver vi gladere, får lettere ved at samarbejde og bliver mere åbne for at se verden på nye måder.
- Der arbejdes med de refleksive og sensitive kompetencer og dermed kvalificeret selvbestemmelse.



## Konkrete idéer og øvelser til at arbejde med styrkerne

---

### **Formål med at arbejde med styrker**

Hvorfor arbejde med styrkespotting?; "Det blinde jeg" – at få blik for det, vi ikke selv er bevidste om eller glemmer at se ved andre.

FX at få sporet en elev, der ikke synes, hun selv er modig, hvilket er noget, du som underviser faktisk oplever/ser – i fx PASE-snakken på holdet eller når hun præsenterer noget for andre eller det personlige afsnit i en novelle i dansk.

Det kan være en god ide at lade eleverne starte med at styrkespotte andre, da det ofte er lettere og dermed kan de opnå fortrolighed med styrkerne inden, de skal arbejde med deres egne.





## Hvad er din yndlingssuperkraft?

---

TJEK IND

### **Formål**

At få eleverne, på en sjov og ufarlig måde, sporet ind på styrker.

### **Fremgangsmåde**

Lad eleverne stå eller sidde i en kreds. På tur siger de deres yndlingssuperkraft, og hvorfor den kunne være fed at have.





## ICEBREAKER

---

Rejs jer op og gå rundt mellem hinanden.

Præsenter jer for hinanden og byt mundtligt styrker med hinanden. "Jeg kommer med denne styrke".

Gå videre med den nye styrke til den næste.

### **Formål**

At skabe en pause, hvor eleverne får bevæget sig.

### **Fremgangsmåde**

Rejs jer op og gå rundt mellem hinanden.

Præsenter jer for hinanden og byt mundtligt styrker med hinanden. "Jeg kommer med denne styrke".

Gå videre med den nye styrke til mødet med næste.

—



## Hvorfor styrkefokus?

### ØVELSE

Gå to og to ud i værkstedet og led efter røde ting.

I har 3.min til at lede og notere det, I finder af af røde ting

Det man leder efter, finder man, mens det er let at overse det, man ikke har fokus på.

### Formål

At give eleverne en kropslig oplevelse af, at man får øje på det, man leder efter.

### Fremgangsmåde

Gå to og to ud i XXX (fx værkstedet) og led efter alt, der er alt, der er rødt.

Parene har 3.min til at lede og notere det, de fandt af røde ting.

### Fælles opsamling

Spørg ind til, hvilke blå ting, der var på stedet (vigtigt at der spørges ind til en anden farve end den, de har ledt efter). Formodentligt har de ikke registreret så meget i andre farver.

Drøft i fællesskab pointen, at man får øje på det, man leder efter. Hvis man ser efter det, der er egne og andres styrker, så er sandsynligheden også større for, at man får øje på styrker. Dette er vigtigt at øve, da vi er kodet til at finde fejl, og derfor er det ekstra vigtigt, at vi ser efter ressourcer. Man får det også bedre med sig selv i fællesskabet, når man bliver god til at spotte styrker hos sig selv og andre.



## Styrker i rummet Hvilke styrker har vi flest af?

ØVELSE

10-Jun-24

11

### Formål

Intro til styrkerne gennem begrebsafklaring og første take på, hvilke styrker eleverne hver især bidrager med til fællesskabet.

### Fremgangsmåde

Styrkerne hænger som plakater rundt i rummet.

Gå rundt to og to og læs og tal om styrkerne. Er der nogle, man ikke forstår, sættes en rød post-it på.

De styrker, man kan genkende hos sig selv, sætter man en grøn post-it på.

### Fælles opsamling:

- Forstår vi, hvad styrkerne betyder?
- Hvilke styrker har vi flest af?
- Hvordan kan man se styrkerne i fællesskabet i dagligdagen?

### Materialer:

- Røde og grønne post-it
- Styrke plakater



## Byg en styrke

### ØVELSE

Gå sammen i tre-mandsgrupper. Hver gruppe vælger en styrke, som de vil bygge i Lego.

Grupperne læser på styrkekortet og taler om, hvordan I kan lave en tredimensionel præsentation af den. Derefter bygges styrken i LEGO eller et andet materiale.

Alle de færdige byggerier samles på et bord ved tavlen. Grupperne kan evt. gætte på, hvilken styrke de andre grupper har bygget. Derefter præsenterer grupperne den styrke, de har bygget.

### Formål

Formålet med aktiviteten er at udbygge elevernes indblik og forståelse af styrkerne. Eleverne skal lære de 24 styrker at kende således, at de får et overblik over konkrete eksempler på styrkernes udtryk, og hvordan styrkerne kan eksemplificeres og forklares. I denne øvelse er målet at skabe dette kendskab via en kinæstetisk og kreativ opgave.

### Fremgangsmåde

Inddel eleverne i grupper af tre. Hver gruppe vælger en styrke, som de vil bygge i Lego. (De kan også trække et styrkekort, hvis de alle vil vælge samme styrke). Eleverne læser på styrkekortet og taler om, hvordan de forestiller sig styrken, hvis de skulle lave en præsentation af den. Derefter bygges styrken i LEGO eller et materiale. Alle de færdige byggerier samles på et bord ved tavlen. Grupperne kan evt. gætte på, hvilken styrke de andre grupper har bygget. Derefter præsenterer grupperne den styrke, de har lavet. Giv plads til de 'styrkesnakke', som opstår på baggrund af fremlæggelserne. Opfordr eleverne til at sætte fere ord på, hvorfor de har valgt at bygge det de har, og hvordan figuren afspejler den styrke, de har valgt.

### Materiale

Styrkekort og LEGO eller andet byggemateriale fx modellervoks.



## Margretheskål

### ØVELSE

Placer styrkekortene i en stor skål.

Én deltager trækker en styrke og skal så få de andre til at gætte, hvilken styrke, uden at sige selve ordet.

### Formål

At eleverne arbejder med styrkernes betydning og egenskaber gennem en legende tilgang

### Fremgangsmåde

Styrkekortene lægges i en stor skål el. lig. (tag evt. nogle fra, så det ikke tager for lang tid). Arbejd i fællesskab eller del evt. i to hold, hvis der er mange deltagere i gruppen

Én deltager trækker en styrke og skal så få de andre til at gætte, hvilken styrke, uden at sige selve ordet.

Når alle styrkerne er igennem går man til 2. runde. I denne runde må man kun mime styrken.

### Fælles opsamling

Drøftelse af, hvordan det var at skulle udtrykke styrkerne kropsligt, da nogle af dem jo er ret abstrakte begreber.

### Alternativt

Del klassen i to hold, der konkurrerer. Når en styrke gættes, får holdet et point. Man gætter på sit eget hold

### Materialer

En skål eller anden beholder styrkekortene kan trækkes op fra



## Gæt en styrke

### ØVELSE

I får to og to en styrke, som I skal få resten af klassen til at gætte, uden at I nævner selve styrken med ord.

I må ikke vise jeres styrke til andre.

I har 5 min til at planlægge, hvordan I vil få beskrevet jeres styrke uden at nævne den. I kan fx bruge kroppen, tegne eller lave fakter.

### Formål

At eleverne arbejder med styrkernes betydning og egenskaber gennem en legende tilgang

### Fremgangsmåde

Deltagerne deles i par. Hvert par får en vilkårlig styrke udleveret. Den må IKKE vises til de andre. Parrene skal få resten af klassen til at gætte deres styrk, UDEN at de nævner selve styrken med ord. De har derefter 5.min. til at planlægge, hvordan de vil agere, så resten af klassen kan gætte, hvilken styrke, de har. Parrene kan vælge at mime, tegne, spille skuespil mv.

### Fælles opsamling

Drøftelse af, hvordan det var at skulle udtrykke styrkerne kreativt, kropslig mv., da nogle af styrkerne jo er ret abstrakte begreber.

### Alternativt

Del klassen i to hold, der konkurrerer. Når en styrkes gættes, får holdet et point. Man gætter på sit eget hold

Når alle par har været igennem, kan der laves en runde 2. med de resterende styrker. I denne runde må man kun mime.

# Memory med styrker

## ØVELSE

Brug to sæt styrkekort.  
På det ene sæt dækkes  
titlen på billedsiden

Sættene lægges op – det  
med den blændede titel  
lægges med billedsiden  
op og det andet med  
tekstsiden op.

I små grupper, skal I nu  
spilles memory ved at  
parre billede af en styrke  
med den tilhørende  
tekst.

### **Formål**

At eleverne arbejder med styrkernes betydning og grafisk udtryk gennem legende tilgang

### **Fremgangsmåde**

Anvend to sæt styrkekort. På det ene sæt dækkes titlen på billedsiden f.eks. med klæbedelen af post-it eller andet, der er let at fjerne igen.

Sættene lægges op – det med den blændede titel lægges med billedsiden op og det andet med tekstsiden op.

I mindre grupper skal deltagerne nu spille memory ved at læse på teksterne og så vælge det billede, de mener matcher på den tekst.

### **Fælles opsamling**

Drøft, hvordan motivet på kortet illustrerer styrken – og hvorfor man mon har valgt netop det billede og hvilke andre, der kunne vise det samme.



# Styrkespot en kendt person

## ØVELSE

Gå sammen to og to.

Alle par får et sæt billeder med kendte personer.

Diskuter nu, hvilke styrker, de kendte personer har mest af og hvorfor.

Placer billederne på styrkerne.



## Formål

At eleverne introduceres til at få øje på styrker ved at afkode karakteristika og styrker hos kendte karakterer

## Fremgangsmåde

Styrkerne hænger som plakater rundt på væggene i rummet.

To og to får man nogle små kort med kendte karakterer (fx spiderman, barbie, Agent 007 etc.).

Parvis diskuteres, hvilke styrker, de kendte personer har mest af og hvorfor

Placer billederne på styrkerne, brug elefantsnot.

## Fælles opsamling:

- Hvorfor har I sat dem der, hvor I har?
- Hvorfor er der nogen, der hænger på flere styrker?

## Materialer

- Styrkeplakater
- Kort med kendte
- Elefantsnot



## Styrkespot en anden

### ØVELSE

Tænk på en anden person, du synes gør det godt.  
Vælg de styrker, du synes, vedkommende har

### **Formål**

At eleverne øver sig i at "se" styrker ved at gøre det på andre

### **Fremgangsmåde**

Tænk på en, du synes, gør det godt (en, du ser op til, holder af eller beundrer). Vælg, de styrkekort, du synes, vedkommende har.

### Fælles opsamling:

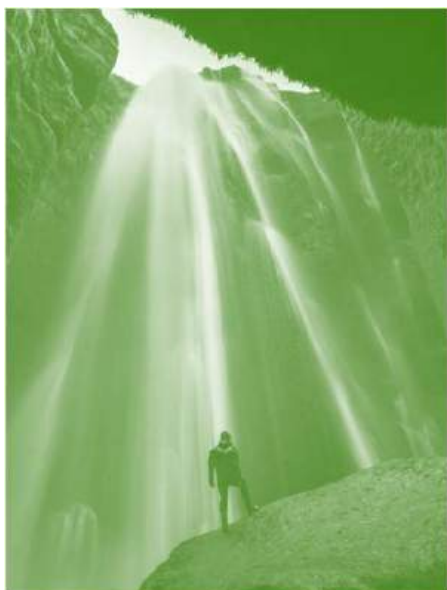
- Hvordan kommer styrkerne til udtryk?
- Hvorfor er de styrker gode?

### **Alternativt:**

Lad eleverne styrkespotte:

- Deres primære lærer
- En person irriterer dem
- Deres forældre

Undervisere kan styrkespotte deres kollegaer, leder eller forbillede



## Styrkevandfald

### ØVELSE

Brug x min på at overveje 1-2 styrker for alle dine klassekammerater. Hvilke styrker har den enkelte og hvordan ser du det i praksis?

Sæt jer i én stor cirkel

I skal nu lave styrkevandfald på hver person i cirklen efter tur. Alle siger noget om person A, dernæst siger alle noget om person B.

Man skal sige styrken + forklare hvor man ser det i praksis / hvorfor man har valgt den styrke.

Personen, der får styrkevandfaldet, må kun sige tak – ikke bede om forklaring eller kommentere.

### Formål

At styrke den enkeltes positive selvbillede, samt at skabe positive syn på hinanden.

### Fremgangsmåde

Brug x min på at overveje 1-2 styrker for alle dine klassekammerater. Hvilke styrker har den enkelte, og hvordan ser du det i praksis?

Sæt jer i én stor cirkel

I skal nu lave styrkevandfald på hver person i cirklen efter tur. Alle siger noget om person A, dernæst siger alle noget om person B.

Man skal sige styrken + forklare, hvor man ser det i praksis / hvorfor man har valgt den styrke.

Personen, der får styrkevandfaldet, må kun sige tak – ikke bede om forklaring eller kommentere.

Overvej hvilken elev, der skal/kan være den første eller om der skal startes med underviseren.



## Styrkehistorier

### ØVELSE

Gå sammen i 3-4mands grupper

En fortæller om en positiv historie fra eget liv fx om en gang du lykkedes med noget svært, hvad du har lavet i weekenden, om m dig og dine venner og hvad I laver sammen, en god oplevelse på skolen – eller...

En anden spørger nysgerrigt ind.

De andre lytter efter, hvilke styrker de kan se hos personen, der fortæller.

Efterfølgende viderebringer lytterne de bemærkede styrkerne i handlingen til fortælleren og siger hvorfor.

### Formål

At eleverne øves i aktivt at lytte efter styrker. Formålet for fortælleren er at mærke efter, hvordan det føles at blive mødt med et ressourcefokus.

### Fremgangsmåde

Gå sammen i mindre grupper a 3-4 personer

En fortæller om: - En gang du lykkedes med noget svært, - Hvad du har lavet i weekenden, - Om dig og dine venner og hvad I laver sammen. - En god oplevelse på skolen – eller...

En anden spørger nysgerrigt ind.

De andre lytter efter hvilke styrker de kan se hos personen, der fortæller. Lytterne giver nu styrkerne til fortælleren og siger hvorfor.

### Fælles opsamling

Hvordan var det at skulle lytte fokuseret efter styrker?

Hvordan var det at blive mødt med et ressourcefokuseret blik?



## Styrkespot en person, der udfordrer dig

### ØVELSE

Gå sammen 2 og 2

Fortæl hver især om en person, der udfordrer jer

Hvilke styrker ser du alligevel ved personen?

Hvordan kan de styrker hjælpe dig med at forstå personen bedre?

### Formål

At eleverne bliver bevidste om, hvordan deres eget fokus på ressourcer hos andre påvirker relationen og øves i at se på andres ressourcer/styrker frem for fejl og mangler.

### Fremgangsmåde

Gå sammen 2 og 2

I grupperne fortælles på skift om en person, der udfordrer den, der er på.

Der tales i gruppen om, hvilke styrker fortælleren alligevel ser ved personen?

Der drøftes i fællesskab, hvordan de styrker kan hjælpe med at forstå personen bedre?

### Fælles opsamling

Hvad kan du selv gøre for at I får en bedre relation?

Hvilke fordele er der ved at se på andres styrker frem for fejl?



## Styrker i fællesskabet 1

### ØVELSE

Brug x min på at overveje, hvilke styrker du synes, vores fællesskab har?

Sæt jer i én stor cirkel.

Alle lægger de styrker, de synes, klassen har mest af ned foran sig. På skift fortælles hvorfor man har valgt de styrker og evt. hvordan de kommer til udtryk.

### Formål

Øvelsen bruges til at synliggøre de styrker, den enkelte ser i fællesskabet – øvelsen tydeliggøre styrkerne, men styrker samtidig fællesskabet betydning ved at synliggøre fællesskabet styrker ("sammen står vi stærkere").

### Fremgangsmåde

Giv eleverne x min. til at overveje, hvilke styrker, de synes, fællesskab har?

Sæt jer i én stor cirkel

Alle lægger de styrker, de synes klassen har mest af ned foran sig og fortæller på skift hvorfor styrkerne er valgt og gerne om, hvordan og hvornår de kommer til udtryk.

### Fælles opsamling

Drøft betydningen af at være en del af et stærkt fællesskab; "sammen kan vi mere, står vi stærkere etc. fordi alle bidrager med noget forskelligt."

Gentag evt. med de styrker, klassen gerne vil have mere/flere af



## Styrker i fællesskabet 2

### ØVELSE

Brug x min på hver især at vælge hvilke 5 styrker, du synes, vores fællesskab har eller vi godt vil have mere af.

Gå sammen 2 og 2 og slå de 10 sammen til 5

Gå sammen 4 og 4 og slå de 10 dem sammen til 5

Fortsæt til I i fællesskab har fundet de 5 styrker, der er vigtigst for fællesskabet at arbejde mod at få mere af.

## Formål

At eleverne bliver bevidste om, hvilke styrker, der kan være med til at styrke fællesskabet yderligere og samtidig understøtte den enkelte elevs arbejde med at udvikle fællesskabet.

## Fremgangsmåde

Eleverne bruger hver især x min. på at vælge hvilke 5 styrker, de synes fællesskab har eller vi godt vil have mere af.

Gå sammen 2 og 2 og slå de 10 sammen til 5

Gå sammen 4 og 4 og slå de 10 dem sammen til 5

Fortsæt med reducere til I er enige om fællesskabets 5 vigtigste styrker, I gerne vil arbejde mere med.



Hæng de 5 styrkers Styrkeplakater op i klassen for at minde om, at de er i fokus.

### Fælles opsamling

Hvordan kan vi konkret i dagligdagen arbejde med at styrke fællesskabet, når de 5 valgte styrker er i fokus?

Følg løbende op på, hvordan der arbejdes med at øve styrkerne.

### Alternativ

Hvis der ikke opnås enighed om, hvilke styrker, der er de endelige, argumentere de uenige elever for de enkelte styrker i en paneldebat eller der laves anonym afstemning.



## Aktuelt selvbillede

### ØVELSE

Kig styrkerne igennem

Hvilke kan du genkende hos dig selv?

Hvilke giver dig energi?

Hvad siger andre om dig?

Find dem der er mest tydelige hos dig.

### Formål

At eleverne bliver bevidst om egne styrker og øves i at få øje på, hvilke styrker de anvender i forskellige situationer. Ligeledes en sensitiv øvelse i at mærke efter fx hvad giver mig energi.

### Fremgangsmåde

Hvilke styrker kan du genkende hos dig selv?

Hvilke giver dig energi?

Hvad siger andre om dig?

Udvælg de fire styrker, der er mest tydelige hos dig. Tag et billede.

### Fælles opsamling

- Fortæl, hvorfor du har valgt de styrker, du har.
- Fortæl om en situation, hvor du har brugt styrkerne.
- Tag udgangspunkt i en konkret aktivitet, projekt, weekenden. Gentages flere gange med jævne mellemrum, evt. to og to eller i mindre grupper.

### Alternativt

- Læg alle 24 styrker i rækkefølge fra den, der er mest tydelig hos dig til den, der er mindst fremtrædende hos dig.

Øvelsen anvendes efter øvelsen Aktuelt selv billede

### Formål

At eleverne reflekterer over, hvilke styrker de gerne vil bruge mere, og hvordan dette kan realiseres

### Fremgangsmåde

Læg de fire styrker, du bruger mest, op foran dig (udvalgt under aktuelt selv billede).

Kig de resterende styrkerne igennem og overvej:

- Hvilke styrker vil du gerne have mere af, når du er sammen med venner, familie, i fritiden eller laver skolearbejde?
- Hvilke styrker vil du få brug for i et fremtidigt job eller uddannelse?
- Hvilke styrker drømmer du om at bruge mere? Giv konkrete eksempler på, i hvilke situationer styrkerne vil være gode at bruge.

Udvælg tre til fire styrker, du gerne vil bruge mere og læg dem op til højre for de andre og overvej:

- Hvordan ville det føles, hvis du brugte de styrker mere?
- Hvad kan du gøre for at øve de styrker?
- Kan de styrker, du bruger mest, hjælpe dig til at øve dem, du gerne vil bruge mere? Hvordan? Giv eksempler på, i hvilke situationer det kunne være

Tag et billede af de valgte styrker og noter gerne, hvordan og hvornår du vil øve dem, du vil bruge mere.



# Projekt

## ØVELSE

Hvilke styrker skal du bruge i det projekt, vi skal i gang med nu?

Hvorfor er det mon disse styrker, du anvender?

Hvilke styrker vil du gerne øve at bruge mere gennem dette projekt?

### **Formål**

At gøre eleverne bevidste om, hvilke styrker de anvender i forskellige typer af opgaver samt at synliggøre for dem, at man kan øve styrker gennem den måde, man vælger at arbejde på.

### **Fremgangsmåde**

Hvilke styrker skal du bruge i det projekt, vi skal i gang med nu?

Hvorfor er det mon disse styrker, du anvender?

Hvilke styrker vil du gerne øve at bruge mere gennem dette projekt? Dette skrives ned i logbog eller portefolien.

### **Fælles opsamling**

Hvilke styrker har du brugt/udviklet i projektet? Hvordan?



## Fremtiden

---

### ØVELSE

Forestil dig din klassekammerat om 10 år.

Hvilket job har vedkommende?

Hvilke styrker burger vedkommende mest i jobbet?

### **Fremgangsmåde**

Alle elever vælger en af de andre i klassen og beskriver fremtid scenariet for vedkommende.

Tal gerne med eleverne om, hvordan de kan tage afsæt i de styrker og interesser, vedkommende udviser i nutiden.

### Fælles opsamling

Alle fortæller på skift om det, de har skrevet. Evt. i grupper på 4, hvis tidsforbruget skal optimeres. Når man har modtaget sine styrker, må man gerne kommentere på det – fx hvorfor det gør en glad, at de andre har set netop den eller de styrker.



## Styrkespot et job / lav CV

### ØVELSE

Gå sammen to og to.

Læs en jobannonce eller tal om en jobfunktion  
(Find evt. inspiration på [www.ug.dk](http://www.ug.dk))

Find sammen ud af, hvilke styrker, der er særligt  
vigtige i jobbet.

### Formål

At eleverne øves i at spotte, hvilke styrker, der efterspørges i forskellige jobs.

### Fremgangsmåde

Læs en jobannonce (Find evt. inspiration på [www.ug.dk](http://www.ug.dk))

Gå sammen to og to og find sammen ud af, hvilke styrker, der er særligt  
vigtige i jobbet.

### Fælles opsamling:

- Hvilke styrker er særlig vigtige i jobbet? Hvorfor?
- Hvordan kommer det til udtryk i jobannoncen?

### Arbejd videre

Lav CV, der passer til jobbet, hvor styrkerne kommer til udtryk.



## Styrkespot en fagperson 1

ØVELSE

Gå sammen to og to.  
Alle par får et sæt billeder med forskellige fagpersoner.  
Diskuter nu, hvilke styrker, fagpersonerne har mest af og hvorfor.  
Placer billederne på styrkerne.

### Formål

At eleverne får forståelse for at forskellige jobfunktioner kalder på forskellige styrker

### Fremgangsmåde

Styrkerne hænger som plakater rundt i rummet. To og to får man nogle små kort med forskellige fagpersoner på.

Diskuter, hvilke styrker, fagpersonen bruger mest og hvorfor.  
Placer billederne på styrkerne, brug elefantsnot.

#### Fælles opsamling:

- Hvorfor har I sat dem der, hvor I har?
- Hvorfor er der nogen, der hænger på flere styrker?

#### Materialer:

- Styrkeplakater
- Kort med fagpersoner
- Elefantsnot





## Styrkespot en fagperson 2

### ØVELSE

Gå sammen to og to.

Vælg en fagperson eller jobfunktion, I finder interessant.

Diskuter, hvilke styrker, fagpersonerne bruger mest og hvorfor.

Vælg de seks vigtigste og fremlæg dem for klassen med begrundelse for, hvorfor netop disse styrker.

### Formål

At eleverne får forståelse for at forskellige jobfunktioner kalder på forskellige styrker

### Fremgangsmåde

To og to vælger eleverne en fagperson, de gerne vil styrkespotte.

Parrene diskuterer, hvilke styrker, fagpersonen bruger mest og hvorfor.

De seks mest brugte styrker fremlægges for klassen med begrundelse.

#### Fælles opsamling:

Hvordan fandt I frem til, hvilke styrker der er mest fremtræden i den givende jobfunktion?

Hvordan kan man bruge styrkespotting til at understøtte sit eget valg af uddannelse eller job?



# Stjerneløb

ØVELSE

6/11/2024

30

**Formålet** med at lave et stjerneløb er at koble gamification, styrkeøvelser og fysiskaktivitet.

## **Fremgangsmåde**

Planlæg et stjerneløb. Et stjerneløb er et opgaveløb, hvor underviseren/gamemasteren står et fast sted, hvorfra deltagerne sendes ud til forskellige poster. For at få en ny post, skal deltagerne tilbage til gamemasteren med svaret på den netop løste opgave. I dette stjerneløb skal der på de enkelte poster løses opgaver, hvor forskellige styrker sættes i spil.

Fx

Mod: fire dig ned fra et træ/ spise en levende larve mv.

Selvkontrol: lade være med at grine selvom..., undlad at spise et stykke chokolade til løbet er forbi mv.

Retfærdighed: del et tre stykker slik mellem 4-5 personer, forhold jer til dilemma mv.

Samarbejde: flyt i fællesskab tre bolde UDEN at røre ved dem med egne kropsdele

Kreativitet: Byg det mest spændende hus/dyr/bil af ting fra værkstedet/naturen mv.

### Alternativ

At skabe et stjerneløb med afsæt i styrkerne kan også være en konkret opgave, som medarbejderne skal lave, når de er på kursus i styrkekort. Hvilke opgaver kan man stille til eleverne så de enkelte styrker kommer i spil?

## Hvordan kan det bruges i FGU?

Idéer til andre øvelser?

Hvad skal der til for at gøre styrkearbejdet let tilgængeligt for vores kollegaer?

Denne slides bruges til oplæg for personalet, når de skal i gang med at arbejde med styrkekort.

Hvor kan jeg  
lære mere?

Forskning og teori (Peterson & Seligman, 2004)

[https://www.academia.edu/37619518/Character\\_Strengths\\_and\\_Virtues\\_A\\_Handbook\\_and\\_Classification\\_Christopher\\_Peterson\\_and\\_Martin\\_E\\_P\\_Seligman\\_1\\_2004](https://www.academia.edu/37619518/Character_Strengths_and_Virtues_A_Handbook_and_Classification_Christopher_Peterson_and_Martin_E_P_Seligman_1_2004)

Find og print styrkekortene og læs

mere: <https://www.gnist.com/styrker/>

Tag en officiel styrketest fra VIA Institute on Character og læs mere

(på dansk): <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

Psykiatrifonden har lavet et undervisningsmateriale om Styrkerne til

Udskolingen: <https://trivnu.dk/trivselsforloeb/triv-nu-forloeb-udskolingen>