

# Dine 24 styrker

*Kender du dine medarbejderes styrker?*

Der er forskningsmæssigt belæg for og en dokumenteret effekt af at arbejde med styrker, gør os gladere, mere tilfredse, mere robuste og skaber positiv energi.

Når vi bruger vores 3-5 top styrker bliver vi engagerede, laver bedre præstationer og når vores mål mere effektivt. De bidrager til et godt liv, når vi bruger dem bevidst og målrettet.

De to psykologer Christopher Peterson og Martin Seligman har sammen med en række forskere samt The Gallup Institute skabt et system, der kan beskrive menneskers styrker, dyder og karaktertræk. Tanken var at en fokusering på dyder og karakter styrker kunne danne grundlag for at arbejde med mennesker ud fra en positiv psykologisk vinkel med fokus på trivsel og vækst. Seligman og Peterson ønskede at skabe et "system", der kunne give et modspil til diagnoser som depression, ADHD og lignende.

55 internationale forskere rejste således i slutningen af 90'erne verden tynd for at kortlægge de faktorer, der skaber indre motivation og personlig styrke i mennesker.

Siden 2001 har man kunne gennemføre en analyse online, gratis på [www.viacharacter.org](http://www.viacharacter.org).

*"En styrke er en forud eksisterende evne for en ganske særlig måde at opføre sig, tænke eller føle på, som er autentisk og virker aktiverende på brugeren og sætter ham i stand til at fungere, udvikle sig og præstere på optimal vis."* (Linley).

Marcus Buckingham, er en af pionererne inden for styrkebaseret ledelse og bidrager til den forskning, som Gallup har foretaget om styrkers relevans. Han og Gallup har klart påvist at fokus på styrker ikke kun er sund fornuft. Det er også sund forretning.

*"A man should never be appointed to a managerial position if his vision focuses on people's weaknesses rather than on their strengths. The man who always knows what people cannot do, but never sees what they can do, will undermine the spirit of the organization."* (Marcus Buckingham)

## De 24 styrker – du har dem alle

Find dine styrker på <http://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths/VIA-Classification>









Du kan tage testen på dansk. Gratis.

Se eventuelt filmen: The Science of Character (8min "Cloud Film")

<https://www.youtube.com/watch?v=U3nT2KDAGOc>

Download gratis de 24 VIA styrker som billedkort på <http://www.uption.dk/inspiration/> (nr. 85).

<p><b>Kreativitet</b></p> 	<p>Opfindsomhed og originalitet. Tænker og handler kreativt. Hvis der er noget du gerne til opnå, er du fremragende til at finde nye, men passende former for adfærd for at nå dette mål. Du er sjældent tilfreds med at gøre noget på den konventionelle måde. Denne styrke kaldes også kreativitet, men er ikke begrænset til kunstnerisk aktivitet. "Jeg kan godt lide, at udtænke nye måder, at gøre tingene på". På arbejde trives du, når du er innovativ og fornyende.</p>
<p><b>Nysgerrighed</b></p> 	<p>Nysgerrighed om verden indebærer åbenhed over for erfaring og fleksibilitet med hensyn til spørgsmål, som ikke stemmer overens med dine forudfattede opfattelser. Nysgerrighed er et aktivt engagement i det nye. Vil gerne vide meget om mange ting. Du er nysgerrig over for alt. Du stiller altid spørgsmål og finder alle emner og temaer fascinerende. Du elsker at opdage og udforske. "Jeg er altid nysgerrig om verden" ctr. "Jeg kommer let til at kede mig". På arbejde nyder du variation i dine arbejdsopgaver og frihed til at udforske og undersøge.</p>
<p><b>Dømmekraft</b></p> 	<p>Dømmekraft, kritisk tænkning, et åbent sind, analyse At tænke tingene igennem og undersøge dem fra alle sider er et vigtigt aspekt af den, du er. Du kaster dig ikke ud i konklusioner, og du sætter kun din lid til solide kendsgerninger, når du træffer beslutninger. Du er i stand til at ændre opfattelse. Adskiller egne ønsker og behov fra kendsgerninger. "Når emnet kræver det, kan jeg i høj grad tænke rationelt" ctr. "Jeg er tilbøjelig til at fælde hurtige domme". Du nyder når du kan arbejde grundigt med dine opgaver.</p>
<p><b>Videbegær</b></p> 	<p>Videbegær, læring, udvikling. Du elsker at lære nyt, hvad enten du er til undervisning eller er på egen hånd. Du har altid elsket at gå i skole, at læse og at gå på museum, hvor som helst, der byder sig en lejlighed til at lære noget nyt. Holder du af at lære, selv hvis der ikke er ydre tilskyndelser til at gøre det? Kan du se meningen i at lære? Du elsker at lære nye ting, hvad enten det er gennem undervisning eller på egen hånd. "Jeg er begejstret, når jeg lærer nyt"</p>

<p><b>Visdom</b></p> 	<p>Perspektiv – Ser det store billede – moden – mening i tingene Andre opsøger dig for at trække på dine erfaringer for at søge hjælp til at løse problemer og søge et perspektiv. Vise mennesker er eksperter i livets vigtigste og mest knudrede spørgsmål. "Andre beder om min mening og spørger mig til råds" – jeg hjælper andre til at se betydningen af deres arbejde.</p>
<p><b>Mod</b></p> 	<p>Tapperhed. Du viger ikke tilbage for trusler, udfordringer, smerte og vanskeligheder. Du kan være fysisk modig eller moralsk modig. Du handler ud fra egne overbevisninger. "Jeg har hyppigt indtaget standpunkter, som var genstand for stærk modstand". På arbejde trives du særligt godt med høj grad af ærlighed og oprigtighed.</p>
<p><b>Vedholdenhed</b></p> 	<p>Arbejdsomhed – flid – koncentreret – grundighed. Du afslutter det, du har påbegyndt. Den arbejdsomme person påtager sig vanskelige projekter og fører dem til ende. Du gør det med godt humør og uden beklagelse. Du gør det, du siger, du vil gøre, og sommetider mere end det, aldrig mindre. Du er fleksibel, realistisk og ikke perfektionistisk.</p>
<p><b>Ærlighed</b></p> 	<p>Integritet – ægthed – oprigtighed – autentisk – troværdig. Du er en ærlig person. Du taler sandt. Du har begge ben på jorden og er uden forstillelse. Du er til at stole på. "Jeg holder altid, hvad jeg lover". På arbejdet trives du, hvor de individuelle forskelle værdsættes og hvor der sættes fokus på værdier, idealer og ærlighed.</p>
<p><b>Begejstring</b></p> 	<p>Entusiasme – gejst. 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. Du er veloplagt og lidenskabelig. Du glæder dig til dagen, når du vågner om morgenen. "Jeg giver mig helt i alt, hvad jeg gør" Du trives med passion og du nyder når succes'er fejres og stemningen er høj. Liv og sjæl.</p>
<p><b>Nærhed</b></p> 	<p>Humanitet – nære relationer – omsorg – nærhed - kærlighed Du sætter pris på nære og tætte relationer til andre. Du modtager kærlighed fra andre og giver kærlighed til andre. Du er optaget af fortrolighed og omsorg. "Der er mennesker i mit liv, der lige så optaget af mine følelser og min trivsel, som de er af deres egne følelser og deres egen trivsel". Du nyder når du kan mærke fællesskabet på jobbet.</p>
<p><b>Venlighed</b></p> 	<p>Gavmildhed – empati – sympati. Du er venlig og gavmild overfor andre. Du har aldrig for travlt til at gøre andre en tjeneste. Du nyder at gøre gode gerninger for andre, også selvom du ikke kender dem godt. "Jeg hjælper frivilligt andre og er begejstret over andres gode skæbne". På jobbet hjælper du andre.</p>
<p><b>Empati</b></p> 	<p>Social begavelse – følelsesmæssigt begavet – personlig intelligens Viden om sig selv og andre. Du er bevidst om andres motiver og følelser, og du kan respondere godt på dem. Du har evnen til at være opmærksom på forskelle mellem andre, navnlig hvad angår deres sindstilstand, temperament, motiver og hensigter – og så handle i henhold til disse forskelle. "Uanset hvilken social situation jeg befinder mig i, så er jeg i stand til at tilpasse mig"</p>

<p><b>Samarbejde</b></p> 	<p>Du fungerer godt som medlem af en gruppe. Du er loyal. Du er en god holdkammerat. Du påtager dig altid din del. Du respekterer fælles mål også selvom de adskiller sig fra dine egne. Du respekterer dem der har lederposition i gruppen.</p>
<p><b>Retfærdighed</b></p> 	<p>Fairness – rimelighed – lighed. Du giver alle en chance. Du tager andres velfærd lige så højtideligt som egen velfærd. Du er god ved alle. Du behandler andre retfærdigt. Du tilsidesætter personlige fordomme. "Jeg behandler folk lige, uanset hvem de måtte være"</p>
<p><b>Lederskab</b></p> 	<p>Du organiserer aktiviteter og overvåger, at de bliver gennemført. Du er optaget af om gruppen fungerer sammen. 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. "Jeg kan altid få folk til at gøre noget sammen uden at skænde på dem". Du kan lide at have ansvar for opgaver, hvor du involverer andre. Du kan lide at motivere og engagere dine kolleger.</p>
<p><b>Tilgivelse</b></p> 	<p>Du tilgiver dem, der har gjort dig uret. Du giver altid folk en chance til. Dit ledende princip er barmhjertighed og nåde - ikke hævn. "Jeg lader altid det skete være sket" ctr. "Jeg prøver altid at gengælde". Du trives, når det er ok at fejle. Forsoning er godt for de grupper du arbejder i.</p>
<p><b>Beskedenhed</b></p> 	<p>Ydmyghed er et adelsmærke for dig. Du søger ikke rampelyset. Du foretrækker at lade din præstation tale for sig selv. Du praler ikke af dine aktiviteter. Du lader andre komme til og holder dig selv tilbage. Du nyder arbejde, hvor det er resultaterne, der tæller og ikke personen.</p>
<p><b>Fornuft</b></p> 	<p>Varsomhed – påpasselighed – omhyggelig – forsigtighed Du hverken siger eller gør noget, du senere måtte fortryde. Du tænker før du taler. Du er fremsynet og velovervejet. Du er god til at modstå tilskyndelser til at opnå kortsigtede mål på bekostning af langsigtede succeser. Du træffer fornuftsprægede valg. Du kan modstå impulser</p>
<p><b>Selvkontrol</b></p> 	<p>Når situationen byder det, har du let ved at holde dine ønsker, behov og impulser i skak. Du er en disciplineret person. Du genopretter og neutraliserer negative følelser. Du kan holde hovedet koldt i krisesituationer og konflikter. "Jeg kontrollerer mine følelser" ctr "Jeg kan næppe overholde en slankekur". Fornuftig styring og struktur – fokus på det væsentlige.</p>
<p><b>Værdsættelse af det excellente</b></p> 	<p>Du standser op og dufter til roserne. Du henrykkes af skønhed, dygtighed og kunnen. Du bemærker med ærefrygt og undren livet, naturen og dagligdags fænomener. Du bliver glad, når du ser noget smukt. Du bliver opløftet af og værdsætter moralsk smukke menneskelige handlinger eller dyder. Du værdsætter dygtighed. "Jeg har i sidste måned ladet mig henrykke af fremragende musik, kunst, drama, sport, videnskab eller matematik"</p>

<p><b>Taknemmelighed</b></p> 	<p>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. Du er glad og tilfreds. "Jeg siger altid tak – selv for små ting" ctr " Jeg er sjældent opmærksom på de gode ting, der sker for mig". Du trives, når I roser hinanden på jobbet.</p>
<p><b>Håb og optimisme</b></p> 	<p>Du forventer det bedste af fremtiden, og du arbejder for at opnå det. Du tror på, at fremtiden er noget, du kan kontrollere. Du glæder dig ofte til noget og tror på, at det skal gå godt. Du forventer, at der vil ske noget godt i livet. "Jeg ser altid på livets lyse sider" ctr. "Jeg har sjældent en gennemtænkt plan for, hvad jeg vil gøre". Du trives med visioner og positive mål. Du nyder at lægge planer.</p>
<p><b>Humor</b></p> 	<p>Leg – glæde. 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. "Jeg blander altid arbejde og leg så meget som muligt". Spontane situationer, hvor humor løfter en seriøs situation.</p>
<p><b>Mening og formål</b></p> 	<p>Åndelighed – mening – tro – oplevelse af formål - spiritualitet 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. "Mit liv har et stærkt formål" ctr "Jeg har intet kald i mit liv".</p>

Du kan godt være god til noget, uden at det gør dig glad. De 24 VIA styrker handler om at opdage, hvornår du bliver glad, robust og indre motiveret.

## Styrkeøvelse - styrkedagbog

For at øve dig i at få en større opmærksomhed på dine styrker, kan du over en periode på 14 dage lave følgende øvelse:

I løbet af dagen noterer du de aktiviteter, der fylder dig med særlig energi, glæde og engagement. Når de 14 dage er gået, gennemgår du din liste.

- Hvilke styrker træder frem, når du ser på listen?
- Hvilket billede får du af dine styrkesider?
- Hvad skal du gøre mere af for at bringe dine styrker i spil og derved opleve større trivsel?

## Dine medarbejders styrker

Måske kunne nogle af disse spørgsmål øge dit fokus på dine medarbejders styrker:

- Hvilke medarbejdere har du nemt ved at se styrker hos?
- Hvilke styrker lægger du især mærke til hos dem/denne?
- Hvordan kunne det gavne dig og medarbejderne, at du fokuserer mere på deres styrker?
- Hvornår er din medarbejder særligt engageret og glad?

## Vil du vide mere

Et alternativ til de 24 VIA styrker er Strengthfinder, hvor du kan finde endnu flere styrker.

<https://www.gallupstrengthscenter.com/home/en-us/strengthsfinder>

Eller denne gratis test:

<https://high5test.com/>