



Deltagelse for alle

Videnscenter
om handicap

STYRKEKORT

Dialogredskab til at styrke
fællesskabet ved at identificere styrker

Vejledning

Formål

Vi har ofte en tendens til at se efter fejl og mangler hos os selv og andre. At have blik for og anvende hinandens styrker i et fællesskab er imidlertid væsentligt for at skabe et inkluderende og trygt studiemiljø. Med fokus på klassen/holdet og den enkeltes styrker skal styrkekortene bidrage til at skabe kendskab til, forståelse for og bedre udnyttelse af forskellige styrker i fællesskabet. Kortene skal bruges til at anerkende forskelligheder og se dem som styrker. Kortene giver også mulighed for at reflektere over, hvordan styrkerne bedst kan anvendes i fællesskabet, og hvilke styrker gruppen eller den enkelte gerne vil udvikle.

Styrkekortene

Styrkekortene indeholder korte beskrivelser af forskellige styrker. Kortene er udviklet med inspiration fra psykologerne Martin Seligman og Christoffer Peterson samt The VIA Institute on Characters klassificering af generelle menneskelige karakterstyrker og tilpasset en uddannelsesmæssig sammenhæng. Der er i alt 16 kort med hver deres beskrivelse af en styrke, samt nogle tomme kort, så man selv kan notere flere styrker.

Styrkekortene kan bruges på flere måder og kombineres, alt efter hvad I ønsker at sætte fokus på:

- Fællesskabets kollektive styrker:
 - Her sættes fokus på de kollektive styrker, der er i klassen/på holdet: Hvad er vi gode til i? Hvilke styrker er tilstede i fællesskabet?
 - Der stilles skarpt på hvilke kollektive styrker, vi kan drage nytte af og hvilke vi ønsker at optimere/udvikle.
- Individuelle styrker:
 - Sætter fokus på de individuelle styrker, der er i fællesskabet: Hvilke styrker har vi hver især i fællesskabet? Kan også laves i mindre grupper og måske over flere omgange i forskellige grupper.
 - Stiller skarpt på hvilke individuelle styrker, vi ønsker at optimere/udvikle.



Hvordan bruger jeg kortene?

Styrkekortene skaber en positiv ramme for dialog. Det er dog vigtigt at være opmærksom på rammesætningen, som fremgår nedenfor for at understøtte en konstruktiv dialog.

Rammesætning

1. En styrke er ikke en fastlagt karakteristika iboende en person eller gruppe. Man er ikke en styrke. En styrke er derimod dynamisk og udvikles gennem de medstuderendes og underviserens handlinger. En styrke er dermed kontekstafhængig og afhænger af de situationer og omgivelser, man befinder sig i.
2. Det kan være svært at sætte ord på egne styrker, og det er derfor vigtigt at være respektfuld i dialogen.
3. Brug eksempler når I taler om styrkerne. Brug fx sætninger som ”Jeg synes, du/vi viste mod i går, da du/vi...”. At tage udgangspunkt i eksempler fremmer desuden dialog og kan bruges til at blive klogere på konkrete situationer og opgaver. I behøver ikke genkende alt, der står på styrkekortene, men brug det som inspiration til at sætte ord på styrkerne.



Anvendelsesmuligheder

1. Gennemgå indledningsvis styrkerne og overvej, om I vil tilføje styrker på de tomme kort.
2. I skal bruge et sæt styrkekort hver.
3. Ved studiestart:
 - Kollektive styrker: Vælg hver tre styrker I mener er mest centrale for fællesskabet og drøft, hvordan de valgte styrker er brugbare og kommer bedst i spil i løbet af studietiden.
 - Individuelle styrker: Vælg hver tre styrker, som karakteriserer jer selv. Fortæl hver især om jeres valgte styrker, fx på baggrund af tidligere erfaringer i andre fællesskaber, med at samarbejde, fra jeres arbejde eller tidligere skoletid. Tal om hvordan I kan bruge styrkerne i dette fællesskab.
4. Under studietiden:
 - Kollektive styrker: Vælg hver tre styrker, I oplever kendetegner jeres fællesskab. Præsenter dem for hinanden ved brug af eksempler. Vælg herefter en styrke hver, som I ønsker, fællesskabet udvikler på, og præsenter dem for hinanden. Drøft sammen, hvordan I kan udvikle styrken/styrkerne.
 - Individuelle styrker: Samme som '3. Ved studiestart'. Når I har lært hinanden bedre at kende, kan I desuden vælge at give hinanden en styrke, som I ser hos hinanden. Husk at bruge eksempler.

STYRKEKORT

Samarbejde

Giver konstruktiv feedback, er loyal og god til at samarbejde. Lytter og giver plads til ideer.

STYRKEKORT

Nysgerrighed

Er interesseret i at vide mere og afprøve nyt. Stiller spørgsmålstegn ved, hvorfor tingene er som de er og udforsker muligheder.

STYRKEKORT

Indlevelse

Sætter sig i andres sted og er opmærksom på, hvordan andre har det. Går op i at alle trives og forstår at få med-studerende til at føle sig godt tilpas.

STYRKEKORT

Mod

Udfordrer status quo og tager kampen op, når det er nødvendigt. Tør begå fejl og at være ude af komfortzonen.

STYRKEKORT

Hjælpssomhed

Er opmærksom på hvad der er brug for, drager omsorg og tilbyder hjælp, hvor der er behov. Får energi af at hjælpe.

STYRKEKORT

Kritisk tænkning

Tænker analytisk og ser tingene fra flere sider. Afvejer forskellige alternativer og træffer beslutninger på et solidt vidensgrundlag.

STYRKEKORT

Inklusion

Anerkender forskelligheder, er tolerant og rummelig. Spørger ind til behov og er opmærksom på, at alle er med og deltager i aktiviteter.

STYRKEKORT

Vedholdenhed

Arbejder målrettet og fokuseret for at nå de mål, der er sat, med et fast blik på bolden. Fortsætter til en opgave er løst og giver ikke op, selv om du støder på udfordringer.

STYRKEKORT

Kreativitet

Er idérig, tænker alternativt og løsningsorienteret. Ser nye muligheder, og plejer at være ikke en begrænsning.

STYRKEKORT

Kommunikation

Kommunikerer klart og tydeligt.
Kan lide at kommunikere og formidle overfor andre.

STYRKEKORT

Optimisme

Går positivt til en opgave med troen på, at det kan lykkes.
Motiverer til at klare en opgave eller situation - også når det er svært.

STYRKEKORT

Lederskab

Er god til at vise vejen, organisere og tage initiativer.
Samler om en fælles opgave og sørger for at alle styrker kommer i spil.

STYRKEKORT

Humor og glæde

Får øje på det sjove og spreder god stemning. Skaber fornyet energi med et smittende humør og tilgang til studielivet.

STYRKEKORT

Struktur

God til at skabe overblik, have styr på tidsplan og deadlines, er realistisk og har fokus på at mål og delmål opnås.

STYRKEKORT

Tilgivelse

Bærer ikke nag, men giver folk en chance til. Har fokus på at se fremad og finde konstruktive løsninger.

STYRKEKORT

Saglighed

Velovervejet, omhyggelig og sørger for at ting bliver gjort ordentligt. Drager ikke forhastede konklusioner eller bliver forstyrret af pludselige indskydelser.

STYRKEKORT

STYRKEKORT

STYRKEKORT

STYRKEKORT

STYRKEKORT

STYRKEKORT

STYRKEKORT

STYRKEKORT