

De 24 Styrker

...

Positiv Psykologi

Trivsels- og Udviklingsvejleder Karen Krogshøj

TRIV NU - psykiatrifonden

TRIV NU - teoretisk grundlag



Martin Seligmann og Positiv Psykologi

- at trives kontra at være lykkelig
- studie af optimal menneskelig funktion - positive karaktertræk
- Vi udviser alle sammen alle 24 styrker i forskellige grader
- Vores topstyrker giver os energi og glæde, og falder os mere naturligt at udvise

Bevidsthed om ens styrkeprofil giver:

- øget selvværd og bedre selvtillid
- handlemuligheder og dermed engagement og glæde ved skolen
- energi og motivation for læring = øget faglighed

Arbejde med styrker i et klassefællesskab skaber:

- en gavnlig indvirkning på klasserelationer
- større tolerance blandt eleverne, hvilket nedsætter konfliktniveauet i klassen.
- Styrkerne er også et godt redskab til samarbejdet med forældrene, da det tager udgangspunkt i deres børns ressourcer.



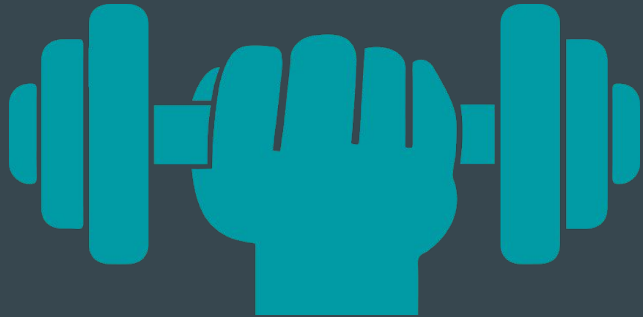
Do's and don'ts

Sproget omkring styrker er vigtigt. Du er ikke dine styrker, du udviser dem. Forsøg at undgå formuleringer som ”Du er modig”. Brug i stedet formuleringer som: ”Jeg synes, du udviser styrken *Mod & Tapperhed*, fordi du ofte tør gøre nye ting”. Når styrker italesættes på denne måde, så påpeger sætningen tre ting;

- At det er en subjektiv vurdering
- At udgangspunktet er i adfærden
- At udsagnet bliver mere virkeligt for den, der modtager det, når du kommer med et eksempel på, hvordan du ser styrken.

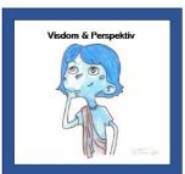
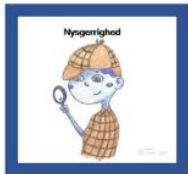
To vigtige formål:

- At understøtte ressourcesynet hos lærere, elever og forældre
- At understøtte det tolerante fællesskab i klasserne og på hele skolen



Engholmskolen og De 24 Styrker - egne styrkekort

Styrker man bruger, når man vil lære noget nyt



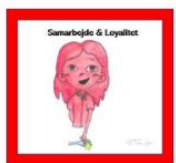
Styrker man bruger til at nå sine mål og kunne klare modgang



Styrker man bruger til at være omsorgsfuld over for andre



Styrker man bruger, når man vil samarbejde med andre



Styrker man bruger til at styre sine vaner og tage gode beslutninger



Styrker man bruger til at leve et positivt liv, der giver mening



Mere info på Psykiatrifondens side [TRIV NU](https://www.trivnu.dk)

Styrkespot på filmklip

- Dan grupper af tre og tre
- Se klippet og spot styrker
- Forklar hinanden, hvordan I spottede styrkerne
- Opsamling i plenum

Vitello bliver forretningsmand

Indskolingen - 12 styrker

Intro til indskolingen: Vores styrker

Erfaringer fra 0. klasse

Taknemmelig



Tilgivelse



Social



Nysgerrig



Modig



Retfærdig



Grundig



Opfindsom



Ærlig



Selvkontrol



Glæde



Venlig



Mellemtrin & Udskoling

- lær styrkerne at kende
- klassens topstyrker
- klassens udvikling
- personlig styrkeprofil
- personlig udvikling





UDDANNELSER TIL UNGE

VIDEREGÅENDE UDDANNELSER

VOKSEN- OG EFTERUDDANNELSER

JOB OG KARRIERE

VÆRKTØJER

Forside / Mit UG / Mine styrker

Mine styrker



Hvad går det her ud på?

- Find dine styrker
- Så kan du blive endnu bedre - både i skolen og i din fritid



[Uddannelsesguiden - dine styrker](#)

Personlig udvikling - Styrkespot dit barn



Eksempel på hvordan forældre kan styrke den personlige udvikling:

- Sæt dig med et sæt styrkekort
- Find 3 styrker, du synes dit barn udviser
- Tag et billede af de udvalgte styrker
- Fortæl dit barn om styrkerne og de konkrete situationer, hvor dit barn udviser styrkerne

Prøv også at få dit barn til at spotte styrker hos sig selv og andre.

De 24 styrker i vejledningen

Working on What Works

Observationer

Kids skills

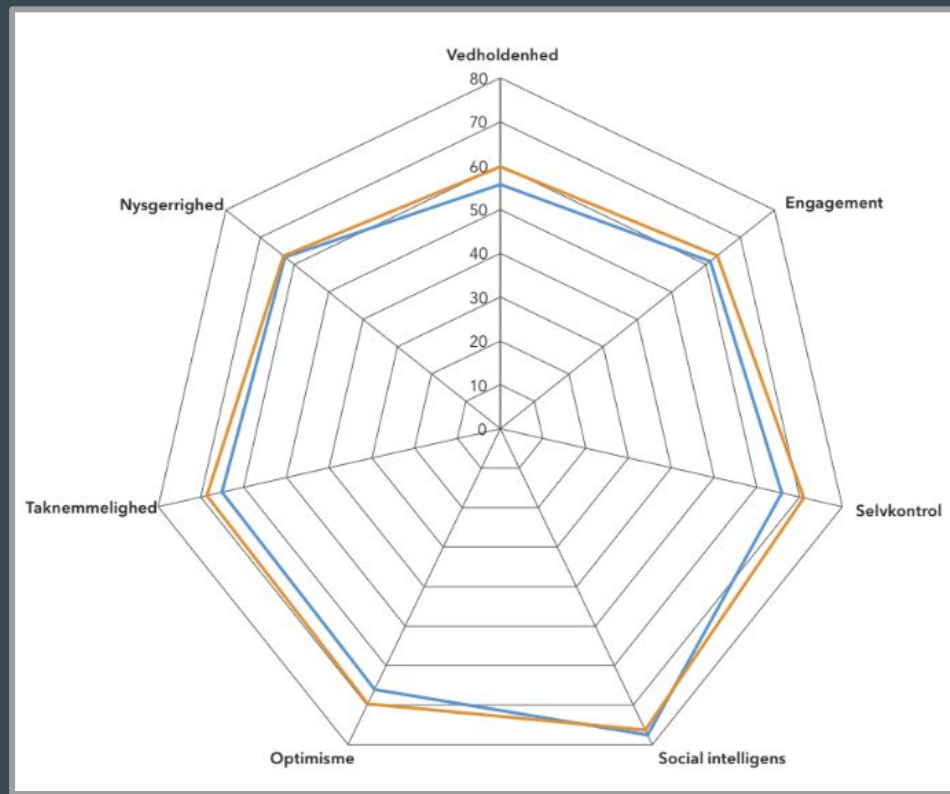
Forumspil - konflikt/løsningsspil

Meddelelsesbogen

Ved elevsamtaler

Styrkenet, som viser progressionen

- fra Drengeskolen



Tak for i dag