

Studera dina styrkor och sätt mål

Område: **Insikt (Framsikt)**

Syftet med övningen är att för att identifiera vilka styrkor du använder i olika delar av ditt liv och reflektera över hur du skulle kunna göra ännu mer av dem.

Arbetsgång: Använd listan nedan med styrkor nedan (komplettera gärna med egna) Välj ut två olika områden i ditt liv att fokusera på. Exempel på områden: skola, arbete, fritid te x föreningsliv, idrottsklubbar, hemmaprojekt, föräldraroll, kompisgäng osv.

1. Börja med att fokusera på ett av dessa områden, plocka ut de styrkor som beskriver dig när du är ditt absolut bästa jag i detta sammanhang. För att hålla det hanterbart kan du begränsa dig till att plocka ut mellan 5 och 10 styrkor.

2. Anteckna de styrkor du identifierat och reflektera och diskutera i grupp följande frågor (använd bikupa, runda bordssamtal etc.)

- Hur visar sig varje styrka?
- Hur ofta använder du den?
- Skulle du kunna använda den ännu bättre? Till exempel för att hjälpa andra.
- Finns det några risker kopplat till att använda styrkan? Hur kan du hantera dem?
- Vad tänker du om den samlade bilden av dina styrkor inom detta området?

3. Upprepa steg 1 och 2 för det andra området av ditt liv.

4. Jämför de båda områdena.

- Vilka styrkor använder du i båda?
- Vilka är skillnaderna?
- Finns det styrkor i en del av ditt liv som du skulle kunna nyttja bättre i ett annat område? Hur skulle det kunna se ut? Vad skulle hända om du provade?

5. Om du beslutar dig för att medvetet börja använda dig mer av dina styrkor i något av dina områden är det klokt att göra en enkel plan. Skriv ner dina tankar!

- Vad vill du börja med?

Exempel: Jag vill bli mer målfokuserad (som jag är bra på i mitt yrke) på hemmaplan.

- Hur ska du gå till väga?

Exempel: Jag tänker sätta konkreta mål och sen arbeta metodiskt för att nå dem.

Boka gärna in en tid med dig själv, exempelvis någon månad framåt, för att följa upp. Skriv in i din kalender!

Avslappnad
Beslutsam
Bestämd
Bra på att arbeta på egen hand
Bra på att organisera
Bra på att planera
Bra på att samarbeta
Diskussionsivrig
Drivande
Effektiv
Empatisk, visar omsorg
Energisk
Entusiastisk
Envis
Flexibel
Företagsam
Försiktig
Generös
Gott självförtroende
Har humor
Har stor integritet
Händig
Hjälpsam
Intresserad av att lära sig nya saker
Kan arbeta hårt
Kan hantera motgångar
Kan ta instruktioner
Känslig
Klok
Kreativ
Lär sig snabbt
Lätt för att uttrycka sig
Lojal

Lugn
Lyhörd, bra på att lyssna
Metodisk
Modig
Målmedveten
Noggrann
Nyfiken
Orädd
Pålitlig
Pigg
Positiv
Praktiskt lagd
Punktlig
Respektfull
Självständig
Social och utåtriktad
Spontan
Stark
Stresstålig
Strukturerad
Tålmodig
Tar initiativ
Tillåtande
Tycker om utmaningar
Undersökande
Uthållig
Vänlig
Ärlig
Ödmjuk
Öppen för nya idéer

Metodbanken