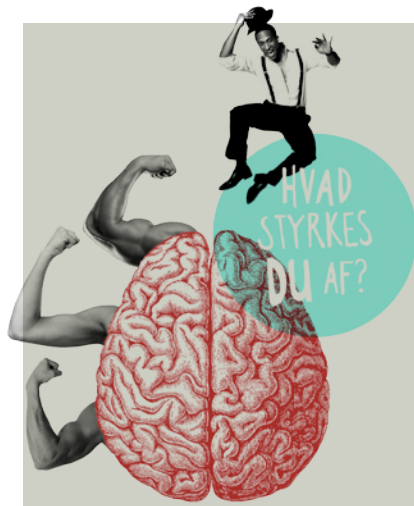


STYRKE  
KORT



**GNIST**<sup>\*</sup>

[www.gnist.com](http://www.gnist.com)



## HVAD ER STYRKER?

Uanset hvor vi står i livet, har vi brug for styrke. Styrke til at træffe gode valg, styrke til at stå fast eller styrke til at nå et mål. Styrkekortene er et redskab til at hjælpe denne form for styrke på vej.

Når du arbejder med styrker handler det om individets styrke, men også styrken i fællesskaber. Forskning har nemlig længe været optaget af at forstå forudsætningerne for bedre relationer, mere robusthed, det der giver energi, mening i det vi fortager os og derigennem, en mere nuanceret selvforståelse og en større rummelighed for andre.

Styrkekortene bygger på forskning fra bl.a. psykologerne Martin Seligman og Christoffer Peterson. Styrkekortene bygger på deres og The VIA Institute on Characters klassificering af 24 menneskelige karakterstyrker, der anerkendes og anvendes på tværs af kulturer i verden.

## STYRKEKORT

De styrkekort du sidder med er en light udgave af de kort, vi sælger på vores hjemmeside [gnist.com](http://gnist.com). Kortene er resultatet af et tæt samarbejde mellem Psykiatrifonden og Gnist. Vi har været optaget af at skabe et enkelt produkt med stor dybde. Styrkekortene er tænkt som hjælp til at sikre samtaler, der ellers ikke ville have fundet sted. Samtaler om de fænomener, der giver mennesker mening, gør fællesskaber robuste og sikrer bæredygtigt engagement for den enkelte.



## STYRKEKORTENES UDFORMNING

Udgangspunktet for udformningen af styrkekortene, er Psykiatrifondens og Gnists fælles forståelse af, at styrker sjældent står alene, styrker er dynamiske, de er kontekstafhængige og oftest udfolder de sig i samvær mellem mennesker. Alle styrkekort har derfor billeder, der viser et glimt af en situation, hvor den pågældende styrke er i spil.

Centralt for langt de fleste billeder er også, at der ofte optræder mere end en person. Vi tror nemlig at styrker bedst forstås i relation til andre. Det handler ikke om at bruge sine styrker mere, men om at bruge dem bedre – til gavn for dig selv og de mennesker, du er sammen med.

Under billedet er der en kort tekst som beskriver styrken. Teksten er ment som en inspiration til at forstå, hvad den enkelte styrke indeholder. På de fysiske styrkekort er der en uddybet tekst, der sætter styrkerne i relation til andre.



## ARBEJDET MED STYRKEKORTENE

Det er vores ønske at styrkekortene bliver en hjælp for mennesker til, hver for sig og i fællesskab, at blive klogere på det, som giver dem styrke. Grundlæggende er det vores erfaring, at jo mere styrkekortene tænkes i relation til konkrete mål, udfordringer og problemer i hverdagen, desto større udbytte får du.

Det kræver refleksion hos den enkelte og samtale i grupper. Derfor har vi sammen med de fysiske kort trykt en række øvelseskort, der er enkle invitationer til refleksion og dialog. De øvelser er et godt sted at starte arbejdet med dine styrkekort. En af øvelserne er:

Du finder flere øvelser og mere baggrund om styrkearbejdet i forhold til skoler på Psykiatrifondens hjemmeside og ift. virksomheder og relaterede områder på Gnists hjemmeside. Her finder du også mere info om foredrag, workshops samt kurser vedr. arbejdet med styrker og styrkekort.

### FISK I VANDET

Mennesker, der har det som fisk i vandet, betegner ofte tilstanden med ord som energi, flow, robusthed, dynamik, balance og lignende. Ord, der styrker os på hver deres måde.

Hvad bringer os ind i denne tilstand? De 24 karakterstyrker beskrevet på styrkekortene giver svar på hvad, der får os mennesker ind i vores rette element.

Find fem styrkekort, der især medvirker til, at du har det som fisk i vandet. Du behøver ikke genkende alt, hvad der står skrevet på kortene - brug blot teksten som inspiration.

Brug lidt tid på at tænke over, hvorfor du netop valgte de styrker.







### **ENERGI OG GEJST**

*Gejst, entusiasme og energi*

Du er i dit rette element, når entusiasme og begejstring får frit løb. Du bliver engageret i situationer fyldt med livsglæde, eventyr og spænding.



### **SAMARBEJDE**

*Samarbejde og loyalitet*

Du er i dit rette element, når du sammen med andre oplever, at helheden og fællesskabet bliver prioriteret frem for individet. Du bliver engageret, når der er muligheder for at skabe loyalitet, teamånd og fællesskab.



### **PERSPEKTIV**

*Perspektiv (visdom)*

Du er i dit rette element, når du ser udfordringer og hændelser i et større perspektiv. Du bliver engageret, når du hjælper andre med visdommen til at forholde sig til problemstillinger på nye måder.



### **VÆRDSÆTTELSE AF SKØNHED**

*Værdsættelse af det smukke og sublime*

Du er i dit rette element, når det er muligt at påskønne stor ekspertise, flotte præstationer, smukke ting eller storslået natur. Du bliver engageret, når du bevidst påskønner disse ting.



### **MOD**

*Tapperhed og mod*

Du er i dit rette element, når du ser din frygt i øjnene og handler på trods af modstand. Du bliver engageret, når du siger din mening, selv når den er upopulær.



### **TAKNEMMELIGHED**

Du er i dit rette element, når du bemærker de små og store ting, der sker for dig og andre. Du bliver engageret i de særlige øjeblikke, hvor du stopper op og værdsætter det, du oplever.



### **MENING OG TRO**

*Åndelighed, mening og tro*

Du er i dit rette element, når formålet med det, du gør, handler om mere end dig selv. Du bliver engageret af store spørgsmål om livet, værdier og tro.



### **NÆRHED**

*Evne til at elske og blive elsket*

Du er i dit rette element, når du er tæt på andre mennesker og knytter bånd af særlig betydning. Du bliver engageret af dybere relationer og tætte fællesskaber med andre mennesker.

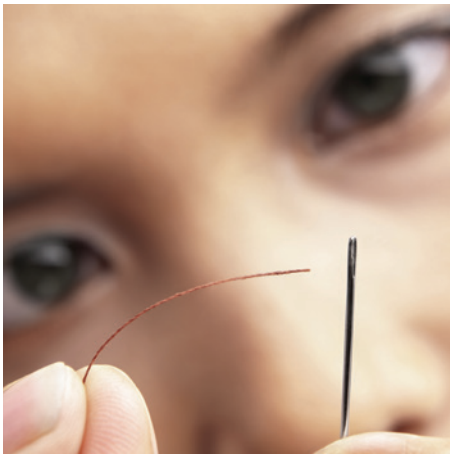


### **BESKEDENHED**

*Beskedenhed og ydmyghed*

Du er i dit rette element, når det ikke er nødvendigt at fremhæve dig selv. Du bliver engageret, når dine resultater taler for sig selv og bidrager til andres succes.





### **VEDHOLDENHED**

*Vedholdenhed, arbejdsomhed og grundighed*

Du er i dit rette element, når ukuelighed er nødvendigt for at afslutte det, du har sat dig for. Du bliver engageret af mål, der kræver din beslutsomhed og fokus.



### **DØMMEKRAFT OG ANALYSE**

*Dømmekraft, kritisk tænkning og åbenhed*

Du er i dit rette element, når du har mulighed for at se ting fra flere sider og afveje for og imod. Du bliver engageret, når du afvejer forskellige alternativer ift. en given sag.



### **RETFÆRDIGHED**

*Fairness, lighed og retfærdighed*

Du er i dit rette element, når beslutninger bliver truffet på baggrund af overvejelser, der tjener alle parter. Når mennesker behandles uretfærdigt, bliver du engageret i muligheder, der giver dem en reel chance.



### **FORNUFT**

*Fornuft, forsigtighed og diskretion*

Du er i dit rette element, når fokus er på rationelle og velovervejede beslutninger. Du bliver engageret af muligheder for at gennemtænke og planlægge dine handlinger.



### **MENNESKELIG INDSIGT**

*Social begavelse*

Du er i dit rette element, når du betragter andre mennesker og aflæser, hvordan de har det. Du bliver engageret af dit fokus på andre mennesker, deres motivation, adfærd og bevægelse.



### **VIDEBEGÆR**

Du er i dit rette element, når du tilegner dig ny viden og bliver klogere. Du bliver engageret, når du har mulighed for at dygtiggøre dig selv inden for velkendte eller nye områder.



### **NYSGERRIGHED**

*Nysgerrighed og interesse for verden*

Du er i dit rette element, når du oplever en høj grad af afveksling, fornyelse og mangfoldighed. Når du bliver præsenteret for nye muligheder og ideer, bliver du engageret og interesseret.



### **ÆGTHED OG ÆRLIGHED**

*Ærlighed, autenticitet og ægthed*

Du er i dit rette element, når du har mulighed for at være dig selv. Du bliver især engageret, når du løser opgaver, der er i overensstemmelse med dine værdier og personlige idealer.



### **VENLIGHED**

*Venlighed og generøsitet*

Du er i dit rette element, når du gør noget godt for andre. Du bliver engageret, når du er gavmild og hjælpsom, også selvom dette ikke gengældes.





### **LEDERSKAB**

Du er i dit rette element, når du får noget til at ske. Du bliver engageret, når du samler mennesker omkring en fælles sag eller mål. Dette gælder, uanset om du er uformel eller formel leder.



### **TILGIVELSE**

*Tilgivelse og barmhjertighed*

Du er i dit rette element, når det er ok at fejle, men også nødvendigt at komme videre. Du bliver engageret, når der er mulighed for at slå en streg over fortiden og kigge fremad.



### **SELVKONTROL**

*Selvkontrol og selvbeherskelse*

Du er i dit rette element, når du ikke lader dig styre af flygtige impulser. Du bliver engageret, når du har fokus på at beherske dine tanker og følelser.



### **OPTIMISME**

*Håb, optimisme og fremtidsorientering*

Du er i dit rette element, når fokus er på spændende muligheder i fremtiden. I forhold til fremtidige mål og planer bliver du engageret, når mål formuleres med et positivt afsæt.



### **HUMOR OG GLÆDE**

*Humor og leg*

Du er i dit rette element, når du medvirker til at få et smil frem på læben hos andre. Du bliver engageret af glæde, latter og humoristiske vinkler.



### **KREATIVITET**

*Kreativitet, opfindsomhed og originalitet*

Du er i dit rette element, når du oplever situationer, der giver anledning til at tænke alternativt og ud af boksen. Når eksisterende metoder ikke er tilstrækkelige, bliver du engageret af muligheder for nytænkning og fornyelse.