

# FÅ STYRKEFEEDBACK FRA ANDRE

Som led i kortlægningen af dine styrker beder du folk, som kender dig, om at udpege de styrker, som de især ser hos dig. Deres feedback vil enten afsløre eventuelle "blinde pletter" eller bekræfte eller nuancere det billede, du allerede har af dig selv.

## Sådan gør du:

Hvilke personer kender dig godt? Det kan være kolleger (nuværende eller tidligere), venner (gamle eller nye), familie-medlemmer, din partner, kunder, sportskammerater, samarbejdspartnere eller andre, der har haft længere eller dybere kontakt med dig. Jo mere mangfoldig gruppen er, desto bedre, fordi du på den måde får indsigt fra mange forskellige synsvinkler .

- Lav en liste på 10-20 personer du gerne vil have styrkefeedback fra.
- Udarbejd en e-mail som du sender til dem i dag eller seneste i morgen. Husk det ikke er alle der har mulighed for at hjælpe. På næste side er der inspiration til, hvordan du kan formulere mailen.
- Ret teksten til, så den passer til dig.
- Husk at vedhæfte feedbackskemaet til mailen – skemaet finder du under Styrketræning 10.
- Send mailen – og acceptér, at det muligvis ikke er alle, der har tid og lyst til at svare. Glæd dig i stedet til de svar, du får. Det er næsten altid en rigtig god oplevelse.

	Stikord om karakterstyrken
Kreativitet	Opfindsomhed, Ser og gør ting på nye måder. Original. Får nye ideer.
Nysgerrighed	Nyhedsøgende, spørgende, åben for forskellige muligheder.
Dommeekraft	Kritisk tænkende, analytisk, logisk, tænker tingene til ende.
Videbegær	Er god til at tilegne sig nye evner og emner. Passion for viden og læring.
Perspektivering	Klog, god til at rådgive, ser det store billede, kan se en sag fra flere forskellige vinkler.
Øjst	Energi, vitalitet, føler sig levende og aktiv.
Tapperhed	Lader sig ikke slå ud af frygt, tør sige sin mening.
Vedholdenhed	Slutter hvad der startes, overkommer forhindringer.
Ærlighed	Integritet, autentisk, oprigtig. Handler i overensstemmelse med sine værdier.
Kærlighed	Giver kærlighed og modtager kærlighed, værdsætter nære relationer.
Venlighed	Generøs, omsorgsfuld, sød/rar.
Social intelligens	Empatisk, opmærksom på andres og egne hensigter, forstår hvordan andre har det.
Fairness	Bedømmer andre ud fra objektive kriterier, lader ikke personlige præferencer afgøre beslutninger om andre.
Samarbejde	Social ansvarlig, fokuserer på helheden og på sammenhold.
Lederskab	Organiserer gruppeaktiviteter; opfordrer og leder grupper til at få tingene gjort. Går gerne forrest.
Tilgivelse	Accepterer andres fejl, giver mennesker en ekstra chance.
Beskedenhed	Lader resultater tale for sig selv, fokuserer på andres indsats.
Forsigtighed	Tænker først, handler bagefter. Tager ikke unødvendige risici.
Selvkontrol	Disciplineret, kan styre sine følelser og impulser.
Værds. af skønhed	Bemærker storhed, skønhed og dygtighed. Påskønner et dygtigt udført stykke arbejde.
Taknemmelighed	Påskønner det gode, der i verden og sker i hverdagen. Er god til at sige tak og udtrykke sin glæde.
Håb	Optimistisk, fokus på fremtiden, har et overvejende positivt syn på tilværelsen.
Humor	Legende, er god til at skabe smil, kan blødeanspændte situationer op ved at finde en humoristisk vinkel.
Spiritualitet	Ørevet af formål og mening, er ofte troende.

## STYRKETRÆNING 9

### Forslag til e-mail teksten

Kære/Hej XX/YY

Jeg har brug for din hjælp i form af feedback.

Som et led i et udviklingsforløb er jeg blevet bedt om at indsamle input til et billede af mine personlige styrker.

I den forbindelse skriver jeg til en række personer, der kender mig godt. Og du er en af dem. Jeg vil gerne bede dig om feedback gennem det skema, som jeg har vedhæftet. På skemaet er der en oversigt over 24 forskellige karakterstyrker, og jeg vil bede dig om at udvælge de 5-8 styrker som du mener passer allerbedst på mig.

Det tager 5-10 minutter, og det vil være en virkelig stor og værdifuld hjælp, hvis du vil bruge den tid på mig.

Du gør sådan her:

- Åbn og print det vedhæftede skema med de 24 karakterstyrker
- Sæt kryds ved de 5- 8 styrker, som du mener passer bedst på mig
- I skemaet på side 2 er der også plads til, at du kan skrive korte begrundelser for, at det netop er disse styrker, du har vagt ud. Du skal naturligvis kun skrive begrundelserne, hvis du har tid og lyst
- Skan eller tag et billede af din besvarelse og send den til mig.

Hvis du får tid og lyst til at svare, vil jeg være dig meget taknemmelig. Og jeg vil blive glad, hvis jeg kan få dit bidrag inden XX dato.

De bedste hilsner