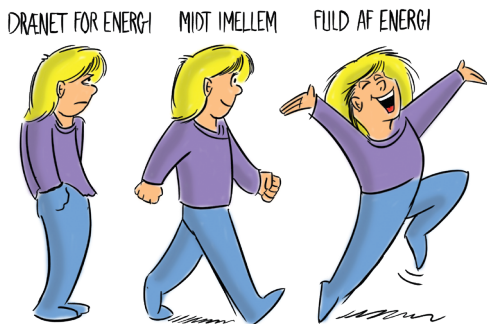


ENERGIDAGBOGEN OG STYRKESPOTTING

Spot karakterstyrker hos hinanden

Denne styrketræning kommer du til at elske! Den løfter altid stemningen og jeres kendskab til hinanden. Og den løfter ikke mindst bevidstheden om hvad styrkerne gør. (Øvelsen findes også i en anden variant som Styrketræning 21, som kræver lidt mindre forberedelse.)

Først laver I Styrketræning 4 – Energidagbogen.



Herefter går styrkespottingen i gang. Deltagerne placerer sig i grupper på tre-fire personer. På skift er en af deltagerne interviewer, en anden er interviewperson, imens de sidste 1-2 personer i gruppen er styrkespottere. Intervieweren spørger nu om, hvad interviewpersonen skrev ned:

- Hvilke opgaver giver dig energi?
- Hvilken opgave dræner dig for energi?

Interviewpersonen svarer, og intervieweren opfordrer interviewpersonen til at komme med eksempler og detaljer. Under interviewet er styrkespotternes (altså de sidste 1-2 personer i gruppen) opgave at udfylde en lille post-it-seddel for hver gang, de spotter en styrke. En styrke på hver seddel.

Interviewet varer fem minutter, og I sørger for at styre tiden med en klokke eller lignende, som alle kan høre. Herefter er det styrkespotternes tur til at give feedback på det, de bemærkede under interviewet. Styrkespotterne placerer post-it-sedlerne én ad gangen på interviewpersonen, ligesom på tegningen øverst på denne side. Hav evt. oversigten over de 24 karakterstyrker på PowerPoint eller print oversigten ud på papir. Oversigten findes Styrketræning nr. 5.

Det er vigtigt, at styrkespotterne ikke bare sætter navn på styrkerne, men også fortæller, hvordan den enkelte styrke kom til udtryk. Den samme styrke kan blive spottet flere gange, og derfor kan der sagtens være flere sedler med f.eks. styrken ærlighed. Husk i øvrigt at spørge interviewpersonen, hvor på kroppen det er i orden at sætte post-it-sedlen!

Denne feedback varer tre minutter, og sørg igen for at styre tiden med en klokke eller lignende, som alle kan høre. Husk at interviewperson blot skal TAK for styrkefeedback og ikke begynde at argumentere eller forklare. Herefter bytter personerne i grupperne roller, indtil alle de tre-fire personer i gruppen har prøvet hver af rollerne.

Efter 45-60 minutter er runden med styrkespotting i grupperne slut, og nu samler I op på øvelsen i plenum. Brug spørgsmål af denne type:

- »Hvordan var det at lave øvelsen?«
- »Hvad gjorde størst indtryk?«
- »Hvilke styrker har I bemærket hos jer selv og andre, som I ikke var så opmærksomme på før?«
- »Hvordan har det påvirket jeres relationer at tale om jeres styrker på den her måde?«

