

OPTIMALT BRUG AF JERES EGNE TOPSTYRKER

Når I har skiftet bekendtskab med overbrug og underbrug af styrker (Styrketræning 27), kan I bruge denne øvelse til at give en bedre forståelse af overbrug og underbrug i praksis. Det øger jeres muligheder for at udnytte jeres styrker til det bedste i hverdagen.

Alle bruger 20 minutter at forberede sig. På næste side finder er et skema, som alle udfylder og skal bruge til diskussionen af jeres egne topstyrker.

Del jer op i grupper på fire personer (eller tre, hvis antallet ikke går op).

Hver person har 10 minutter til – med udgangspunkt i skemaet - at fortælle om, hvordan hun eller han bruger sine topstyrker:

- I hvilke situationer kommer jeg indimellem til at overbruge topstyrken
- I hvilke situationer kommer jeg til at underbruge topstyrken?
- I hvilke situationer bruger jeg topstyrken optimalt
- Hvilke af mine øvrige styrker kunne jeg med fordel bringe i spil i de situationer, jeg har nævnt

De øvrige personer må gerne komme med korte, opklarende spørgsmål undervejs. Men hold det kort. Tiden tilhører den person, der fortæller om sine topstyrker.

Når alle har fået fortalt om deres topstyrker, bruger hver gruppe 5-10 minutter på at tale om, hvordan det var at lave øvelsen, og hvilket udbytte den gav.

OPTIMALT BRUG AF JERES EGNE TOPSTYRKER

Dine top- styrker	Kernen	Optimal brug	Underbrug	Overbrug
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				