

# ★ Vejledning til styrketesten

samt min beskrivelse af samtlige 24 VIA-styrker



# HENRIK LESLYE

**Henrik Leslye** er Erhvervspsykolog, cand. psych., certificeret Business Coach (CCA) og certificeret i bl.a. JTI-Test og Talent-profilen. Han er prisbelønnet foredragsholder, underviser, iværksætter og inspirator. De sidste 6 år har han ligget top 5 blandt Danmarks bedste foredragsholdere. Henriks foredrag og undervisning har grundlæggende **humoren** som middel og **forandringen** som mål. Hans foredrag engagerer, underholder og begejstrer - samtidig med at deltagerne får masser af ny viden, inspiration og en fyldt værktøjskasse på baggrund af den nyeste videnskabelige forskning. Og der er altid helt konkrete bud på, hvordan det hele anvendes i praksis.



Blandt hans kunder er Nykredit, Tivoli, CBS, DR, HK, IDA, DCAF Geneve, Danmarks Statistik, Aarhus Kommune, Deloitte, DTU, Danmarks Lærerforening, Finansforbundet, Beredskabsstyrelsen, Novo, Kromann Reumert, Hjerteforeningen, Region Nordjylland, FLSmidt, Dansk Tandlægeforening, Forsvaret og en lang række andre private virksomheder og offentlige institutioner. Han er desuden ekstern underviser på Aarhus Universitet og fast underviser på åbne leder- og medarbejderuddannelser hos Teknologisk Institut, Seminarer.dk, Institut for Personaleudvikling og Puk Healthcare.

Henrik baserer sine foredrag og undervisning på den nyeste forskning inden for psykologi og organisationsudvikling. Forskningen i disse felter er i rivende udvikling og genererer revolutionerende ny viden om, hvordan vi får et arbejdsliv fyldt med **trivsel, engagement** og **meningsfuldhed** samtidig med at vi øger **effektiviteten**, bliver mere **resultatskabende** og **forandringsparat**. Og fordi der er videnskab bag, behøver det jo ikke at være en videnskab at bruge.

Henrik har mange års konkret erfaring fra erhvervslivet som virksomhedsejer, mellemlider og ansat, så han kender de udfordringer, et moderne arbejdsliv består af. Kombinationen af hans solide teoretiske fundament og den praktiske erfaring med 'virkeligheden derude' gør, at han på en unik og overraskende enkel måde kan forvandle kompleks teori til konkrete anvendelige råd. Du får redskaberne som gør en forskel!

## Vil du have den nyeste viden gratis?

Så gå ind på [www.henrikleslye.nu](http://www.henrikleslye.nu) og tilmeld dig nyhedsbrevet. Så får du gratis adgang til tests, den nyeste viden, videoer, e-learning, links osv. Du kan også bare sende en mail til nedenstående adresse og skrive "nyhedsbrev" i emnefeltet. Hvis du ikke ønsker nyhedsbrevet længere, er der selvfølgelig en meget stor afmeld-knap nederst i mailen.

Kontakt gerne Henrik på mobil **(+45) 21 63 43 99** eller [henrik@henrikleslye.dk](mailto:henrik@henrikleslye.dk)

# FORSTÅ DINE STYRKER

På et simpelt plan kan styrker beskrives som **noget, du er god til og nyder at gøre**. De udgør en “mentale løftestang”, og hvis du sætter dig for at opdage, udvikle og anvende dine styrker kan du forvente en særdeles bæredygtig motivation i dit arbejdsliv. En række forskningsresultater fra ledende forskere som professor Chris Peterson, dr. Robert Biswas-Diener og dr. Alex Linsey bekræfter denne beskrivelse. En mere videnskabelige definition af styrker lyder:

*“Styrker er tænke-, føle- eller adfærdsmæssige mønstre, der, når de udøves, vil gøre dig begejstret, engageret og fyldt med energi, så du vil kunne performe på dit optimale niveau.”*

Når du anvender en styrke, beskriver det dine særlige mønstre af tanker, følelser og handlinger. Det betyder, at dine styrker synes at være noget medfødt eller automatisk grundet måden hvorpå, hjernen fungerer.

## BEGEJSTRING, ENGAGEMENT OG ENERGI ER NØGLEORDENE

Fordi du har nemt ved noget, som i ovenstående øvelse, er det ikke ensbetydende med, at du ønsker at bruge mere tid på at gøre det. Derfor er det centralt at fokusere på, hvordan udøvelsen af dine styrker kan gøre dig begejstret og engageret. At bruge dine styrker skal med andre ord give dig et skud energi. De er nemlig ikke blot ting, som du føler dig god til, men repræsenterer også noget, som du glæder dig til at gøre. Styrker kan ifølge Dr. Ryan Niemiec, psykolog og profileret underviser i emnet, beskrives ved at de rummer både dine talenter, karakterstyrker, interesser og/eller dine ressourcer.

## HVORFOR UDVIKLE DINE STYRKER?

Flere forskningsresultater bekræfter relevansen i at udvikle sine styrker. Muligheden for ofte at foretage dig det, du føler dig bedst til på arbejdet, medfører en betydelig større trivsel, bedre performance og et større økonomisk overskud i organisationen.

Trivselsmæssigt er følgende punkter dokumenteret ved styrkebrug:

- Du bliver mere glad
- Du oplever mindre stress
- Større følelse af sundhed og energi
- Større tilfredshed med livet

En af grundlæggerne af positiv psykologi, professor Martin Seligman, konkluderer på baggrund af en undersøgelse med 500 mennesker, at en af måderne, du bekæmper den form for stress, der reducerer din arbejdsglæde, sker ved at lægge mere fokus på, hvad der ligger inden for din kontrol. Ved brug af styrker bliver depressive symptomer væsentligt reduceret.

Dr. Alex Linsey finder hertil, at viden og brug af dine styrker i høj grad er associeret med følelser af glæde, vitalitet og trivsel. I forhold til reducere af stress viser styrkerne *venlighed, social intelligens, selvkontrol* samt *perspektiv* at være særligt brugbare. Ikke bare den psykiske men også fysiske sundhed viser sig at blive forbedret ved brug af dine styrker. Det bekræfter bl.a. Dr. Rene Proyer i en undersøgelse med 440 mennesker, hvor det konkluderes, at større anerkendelse af styrker er forbundet med en række sundhedsmæssige adfærdsmønstre, eksempelvis at spise sundt eller deltage i fornøjelige aktiviteter og dyrke motion.

## ØG DIN PERFORMANCE

Styrkebrug viser sig at være en særdeles god måde at forbedre dine præstationer på. Frem for at bruge energi på dine svagheder, men i stedet udleve dine styrker, understreger forskning, at du opnår en langt bedre arbejdspræstation og meningsfølelse.

- Du får større **selvtillid**
- Du oplever hurtigere **vækst og udvikling**
- Du er mere **kreativ og fleksibel** i dit arbejde
- Du føler dig mere **tilfreds** og oplever større **mening** med dit arbejde

Brug af dine styrker muliggør, at du kan performe maksimalt, idet forskning viser, at du opnår størst indlæring og succes, når du udnytter dine styrker. Dette på trods af, at 61 % af alle mennesker fejlagtigt tror, at vi vokser mest ved at fokusere på vores svage sider. Forklaringen er, at hjernens indretning bevirker, at den har lettere ved at bygge videre på de nervebaner, den allerede har, fremfor at skulle danne nye. Den er programmeret til at yde sit bedste. Derudover spiller det også en stor rolle, at du foretager dig ting, som du nyder, idet det øger din optimisme, dristighed og dit fokus. Dit potentiale forøges på denne måde, når du bruger dine styrker.

Det verdensomspændende selskab, som forsker i trivsel, Gallup Research Organization and Healthways, indsamlede en enorm mængde data, som bekræftede effekten af styrkebrug. De konkluderer, at mennesker, der har mulighed for at bruge deres styrker på arbejdet, med op mod **seks gange større sandsynlighed** er engagerede i deres arbejde og med mere end **tre gange større sandsynlighed** oplever en fortræffelig livskvalitet. Disse resultater skete ud fra 500 interviews per dag med amerikanere, der menes at repræsentere 95 % af de amerikanske husstande. Forskerne registrerede under hvert interview deltagernes opfattelse af trivsel. Jo flere timer, amerikanerne benyttede deres styrker til at gøre det, de følte sig bedst til, desto mindre blev sandsynligheden for, at de oplevede bl.a. stress, tristhed og fysiske smerter. I stedet blev deres overskud og glæde imødekommet med oplevelsen af at være veludhvilet, smilende og behandlet med respekt. Alt dette bevirkede, at disse mennesker værdsatte en 40-timers arbejdsuge, mens de, der ikke havde mulighed for at bruge deres styrker, risikerer at føle sig udrændte efter blot en 20 timers arbejdsuge.

“**Effektans-motivet**” er et begreb udviklet af Harvard-psykologen Robert White, som indkapsler det psykologiske behov, alle mennesker har, for at udvikle kompetencer, gennem et samspil med og kontrol over vores omgivelser. Det forklarer også, hvorfor du måske oplever større glæde ved at gøre fremskridt mod et mål end ved at nå det.

## MENINGSFULDHED OG TILFREDSHED PÅ ARBEJDET

Professor Hadassah Littman-Ovadia og Michael Steger har i deres forskning bemærket, at anerkendelsen og aktivt brug af styrker fører til **større tilfredshed** med arbejdet, **bedre trivsel** og en mere **meningsfuld opfattelse** af arbejdet og livet generelt. "Et meningsfuldt liv" henviser til evnen til at se dig selv og dine omgivelser på en måde, som du finder værdifuldt.

*"Det blot at anerkende et karaktertræk som en personlig styrke hænger mindre konsekvent sammen med positive arbejds- og trivselsvariable end faktisk at have muligheden for at bruge disse styrker i arbejdsaktiviteter. Det er derfor ikke nødvendigvis tilstrækkeligt at mene, at blot en bestemt del af os selv er vigtig; det kan være fuldstændig afgørende at udfolde den del af os selv på vigtige områder af livet."*

## HVORDAN OPDAGER DU DINE STYRKER? <sup>1</sup>

VIA Strenght-testen er et fremragende værktøj, der hjælper dig med at få afdækket dine styrker. Da de mest dominerende styrker ikke ændrer sig fra dag til dag, er det reelt en "engangsinvestering". I al fald en langtidsinvestering. Der kan over tid godt komme ændringer. Heldigvis.

Testen kan varmt anbefales, men resultaterne fra din styrkeprofil fortæller ikke, hvordan dine styrker kommer til udtryk. To personer, der har samme styrkeprofil, kan bruge deres styrker på meget forskellige måder afhængigt af personlighed, faglighed og interesser. Underliggende styrker kan have mange måder at komme til udtryk på - heldigvis. Den måde, du bruger dine styrker på i dag, vil givet ændret sig. Vi udvikler os og finder ny interessefelter. Derfor skal du løbende være opmærksom på, hvilke opgaver der giver dig energi og skaber dine bedste resultater. Det er den type opgaver, du skal sørge for, fylder det meste af din arbejdsdag.

I mine nyhedsbreve fortæller jeg dig mere om, hvordan du kan arbejde dine styrker- og jeg holder ind imellem digitale styrkekurser. Det skal jeg nok holde dig opdateret omkring.

Rigtig god fornøjelse med styrketræningen -

Henrik

---

<sup>1</sup> McQuaid, M. & Lawn, E. (2015)

# VEJLEDNING TIL **STYRKETEST**

*Denne test er baseret på en videnskabelig tilgang til styrkeanvendelse. Formålet med testen er at finde frem til dine unikke topstyrker. Når du bruger disse topstyrker i hverdagen, oplever du en forøget autenticitet, et større engagement, mindre stress og en forøget evne til at skabe gode resultater.*

*Testen tager ca. 15-20 minutter. Har du dansk browser, får du automatisk den danske testversion. Alternativt kan du vælge denne på drop-down-menuen. Der kan ind imellem være lidt problematisk at tage testen på en iPad, så en almindelig computer kan anbefales.*

*OBS: Testen er lavet i USA og det kan man godt fornemme på den måde spørgsmålene er formuleret. Bær over med det – resultaterne er gode nok.*

1. Gå ind på [www.viacharacter.org](http://www.viacharacter.org)
2. Er det første gang, du besøger siden, skal du oprette en profil. Det er hurtigt gjort. Din mail bliver ikke videregivet og ønsker du ikke at få nyhedsmails kan det vælges til.
3. Du skal selv vælge din egen adgangskode. Dit testsvar bliver gemt, sådan at du altid kan komme tilbage til det senere.
4. Inden du går i gang med testen, skal du vælge mellem to testtyper. Der er en for voksne og en til unge. Den øverste er den til voksne.
5. **Testen rangordner de 24 eksisterende styrker. Du har altså ikke samtlige 24 styrker som topstyrker 😊**  
**De fem første styrker (nr. 1 til 5) er dine topstyrker.**
6. **Læs desuden mere i materialet om dine fem øverste "topstyrker"**. Der er en grundig beskrivelse af samtlige styrker efterfølgende i det her materiale. Styrketesten bruger de gamle styrkenavne, og hvor der er forskel på de gamle og ny navne, har jeg skrevet først det ny navn og så i parentes det gamle navn. Efter introduktionen af styrketænkningen, kan du se en oversigt over samtlige 24 styrker samt den rækkefølge de efterfølgende er beskrevet.

# DE 24 STYRKER

## ★ Rækkefølge af de 24 styrker i det følgende:

- A Kreativitet, opfindsomhed og originalitet
- B Nysgerrighed og interesse for omverden
- C Videbegær
- D Dømmekraft og kritisk tænkning (Dømmekraft, kritisk tænkning...)
- E Perspektiv
- F Tapperhed og mod
- G Vedholdenhed (Vedholdenhed, arbejdsomhed og grundighed)
- H Troværdighed, ærlighed og ægthed (Ærlighed, autenticitet og ægthed)
- I Entusiasme og energi (Gejst, entusiasme og energi)
- J Venlighed og generøsitet
- K Nærhed (Evne til at elske og blive elsket)
- L Social intelligens (Social begavelse)
- M Lederevner (Lederskab)
- N Retfærdighed (Fairness, lighed og retfærdighed)
- O Samarbejde og teamwork (Samarbejde og loyalitet)
- P Tilgivelse (Tilgivelse og barmhjertighed)
- Q Beskedenhed (Beskedenhed og ydmyghed)
- R Fornuft og velovervejet (Fornuft, forsigtighed og diskretion)
- S Selvkontrol (Selvkontrol og selvbeherskelse)
- T Værdsettelse af det smukke og sublime
- U Taknemmelighed
- V Håb og optimisme (Håb, optimisme og fremtidsorientering)
- W Humor og glæde (Humor og leg)
- X Mening og tro (Åndelighed, mening og tro)

---

**De 24 styrker er delt op i 6 kategorier (eller dyder). De følgende 5 styrker tilhører kategorien "Visdom og viden". De 5 styrker er kognitive styrker, der understøtter tilegnelse og brug af viden**

---

### **A: Kreativitet, opfindsomhed og originalitet**

Styrken *kreativitet* gør, at du har evnen til at skabe noget nyt og gøre dine ideer til virkelighed. Du er god til at finde anderledes måder at løse opgaver og problemstillinger på. Det er nydelse for dig at bryde med den vante tankegang, og du har evnen til at håndtere uforudsigelighed. Det er ikke nok for dig at følge den vante vej, når du skal løse arbejdsopgaver. I et teamsamarbejde er du den kreative person, der kommer med mange inputs og et friskt pust. Du er innovativ, intuitiv og viljestærk i din vej mod målet.

Hvis du har styrken *kreativitet*:

- Anvender du din ideer på en ny og overraskende måde i løsningen af dine arbejdsopgaver
- Er du sjældent tilfreds med at gøre tingene på den almindelige måde
- Elsker du at skabe noget unikt
- Nyder du at løse opgaver, hvor der skal tænkes ud af boksen, og hvor eksisterende metoder ikke er brugbare

### **B: Nysgerrighed og interesse for omverdenen**

Med *Nysgerrighed og interesse for omverdenen* som styrke, har du generelt en stor interesse for at undersøge og lære om verden omkring dig. Du har et stort ønske om nye udfordringer og anderledes oplevelser. Du finder aktivt nye muligheder i dit daglige arbejde. I teamsamarbejde engagerer du dig gerne i de andre teammedlemmer for herigennem at udvide din horisont og udforske nye muligheder. Du søger en bredere forståelse inden for dit arbejds- eller fagområde.

Hvis du har styrken *nysgerrighed og interesse for omverdenen*:

- Stiller du altid spørgsmål for at finde nye måder og veje
- Finder du dine kollegaer, faglige emner og temaer fascinerende
- Er du fleksibel omkring forhold, som ikke umiddelbart passer ind i dine holdninger; du er et åbent menneske
- Kan du lide at udforske og opdage nyt

### **C: Videbegær**

Med *videbegær* blandt dine topstyrker opsøger du entusiastisk nye informationer, emner eller færdigheder. Du føler dig godt tilpas, når du opnår ny viden eller gør dig nye erfaringer. Du tillærer dig ofte nyt for din egen skyld, og ikke fordi der er udefrakommende behov. Med den nye viden ser du nye muligheder, og dit arbejde opfatter du som en livslang læringsproces. Du påtager dig selv ansvaret for din egen kompetenceudvikling ved at stille krav og forvente udfordrende arbejdsopgaver. I teamsamarbejde kommer du ofte med konstruktive forslag.

Hvis du har styrken *videbegær*:

- Elsker du at lære nyt
- Ser du muligheder for at lære noget nyt i alle situationer
- Er det naturligt for dig, at din viden bliver efterspurgt af dine kollegaer
- Trives du i et miljø, hvor der er mulighed for at udvikle sig og lære noget nyt

## **D: Dømmekraft og kritisk tænkning**

Med styrken *dømmekraft og kritisk tænkning* er du god til at tænke tingene og problemstillinger grundigt igennem. Du indhenter tilgængelig viden og overvejer flere sider af en sag eller en arbejdsopgave. Du springer ikke til hurtige konklusioner og er god til at ændre holdning og retning, når det giver mening. I teamsamarbejdet giver du plads til meningsforskelle. Du indtager gerne rollen som 'djævlens advokat'. Det er vigtigt for dig, at beslutninger tages på baggrund af tilbunds gående analyser. Du er meget grundig i den arbejdsproces.

Hvis du har styrken *dømmekraft og kritisk tænkning*:

- Kan du nemt ændre mening og ser det som en væsentlig del af arbejdsprocessen
- Tænker du dine arbejdsopgaver rationel igennem for at komme frem til den bedste løsning
- Trives du bedst i et fordomsfrit arbejdsmiljø
- Tænker du før du handler

## **E: Perspektiv**

Styrken *perspektiv* gør dig i stand til at gøre status over de opgaver og problemstillinger, du står overfor. Du ser de store, overordnede linjer. Du er god til at skabe sammenhæng og kobling mellem viden og erfaring både for dig selv og dine kollegaer. I teamsamarbejde deltager du ofte aktivt. Du finder det spændende og nemt at rådgive og hjælpe de andre, da du er god til at tage både fornuft, følelser og andres behov i betragtning. Du har et højt refleksionsniveau og forstår at strukturere og prioritere dine opgaver.

Hvis du har styrken *perspektiv*:

- Søger folk dig for at få råd, da du er god til at lytte og vurdere
- Har du en måde at anskue opgaverne og problemerne på, som giver mening både for dig selv og dine kollegaer
- Evner du at se det store perspektiv
- Har du en god opfattelse af dine egne styrker og svagheder

---

**De følgende 4 styrker tilhører kategorien "Mod". De fire styrker er emotionelle styrker, der støtter udøvelsen af viljestyrke, så målet nås uagtet modstand**

---

## **F: Tapperhed og mod**

*Mod* som styrke betyder, at du ikke trækker dig fra svære udfordringer, trusler, besværligheder eller smerte. Du har styrken til at gøre det, der er behov for. Du udtrykker dine holdninger, selvom de måske er upopulære, svære eller farlige. På arbejdet træder du gerne ud af din "comfort zone" og søger nye udfordringer. Du udstråler selvtillid og mener, at problemer er til for at blive løst. Dit gåpåmod er stort, og du er ikke bange for forandring. I teamsamarbejdet er du den, der skubber på, hvis tingene går i hårdknude.

Hvis du har styrken *mod*:

- Er du ikke bange for at udtale dig trods stærke modargumenter
- Søger du nye udfordringer, som dine kollegaer måske opfatter som risikofyldte
- Hjælper du dine kollegaer trods betydelig risiko for dig selv
- Stiller du ofte svære spørgsmål, som hjælper dig selv til at erkende realiteterne

## **G: Vedholdenhed**

Med *vedholdenhed* som styrke gør du altid det færdigt, som du starter. Du har den mentale styrke til at fortsætte din målrettedhed trods tilbagefald og forhindringer. Du gør det, du siger, du vil gøre. På arbejdet er du dedikeret, fokuseret og tålmodig. I et teamsamarbejde sørger du for, at målet for arbejdsopgaven fastholdes og deadlines overholdes. Du gør ofte mere end opgaven kræver, men aldrig mindre. Du opretholder et effektivt arbejdstempo og kan holde fokus selv i pressede situationer.

Hvis du har styrken *vedholdenhed*:

- Går du ofte ind i svære opgaver, og takler dem med minimum af brok
- Er du i stand til at se gevinsten ved din indsats på den lange bane
- Mister du sjældent modet og arbejder effektivt hen imod det langsigtede mål
- Er du god til at prioritere dine indsatser rigtigt

## **H: Troværdighed, ærlighed og ægthed**

Med topstyrken *troværdighed*, er du en åben og ærlig person. Du udfører dit arbejde på en ægte og autentisk måde, og du hviler i dig selv. Du fremsiger sandheden uagtet om, det er populært eller behageligt. Det er vigtigt for dig at tænke og handle fair overfor dine kollegaer. På arbejdet tager du ansvar for dine handlinger, og du ærlig omkring dine behov og motiver overfor dine kollegaer. Du formulerer dig klart og tydeligt i forhold til din trivsel, arbejdsprocesser og teamsamarbejdet. Du pynter dig ikke med lånte fjer.

Hvis du har styrken *troværdighed*:

- Holder du altid dine løfter, og handler som lovet
- Er du nede på jorden og uden omsvøb
- Har du en stærk fornemmelse af dine personlige værdier
- Trives du i et arbejdsmiljø, hvor der sættes pris på ærlighed og respekt

## **I: Entusiasme og energi**

Med *entusiasme og energi* som styrke har du en vitalitet, der gør, at du går til opgaverne med entusiasme og energi. Din entusiasme gør, at du kaster dig lidenskabeligt ud i alle dine opgaver. Og din høje energi giver dig mulighed for at sætte dig høje mål for dit arbejde. Du har en tendens til at sprede energi blandt dine kollegaer. Samtidig giver din energiske tilgang dig en viljestyrke, der er næsten umulig at skyde igennem.

Hvis du har styrken *entusiasme og energi*:

- Går du entusiastisk og energisk til opgaverne
- Udfører du aldrig opgaverne halvhjertet
- Bliver du sjældent slidt ned, nedtrykt eller gnaven
- Trives du i et dynamisk arbejdsmiljø

---

**De følgende 3 styrker er i kategorien ”Menneskelighed”. De styrker er relationsdannende styrker, der danner, opretholder og styrker relationen til andre mennesker**

---

### **J: Venlighed og generøsitet**

*Venlighed og generøsitet* betyder, at du giver dig god tid til at hjælpe andre uden at forvente noget til gengæld. Du trives med at hjælpe andre. Du arbejder aktivt for et godt arbejdsmiljø og skaber god stemning mellem dine kollegaer. Du udviser stor omsorg og respekt for dine samarbejdspartnere. Er andre pressede, så giver du gerne en hånd med. Du har stor forståelse for andres forskellige behov. Du er ofte meget hjælpsom og betænksom.

Hvis du har styrken *venlighed og generøsitet*:

- Har du en varm og gavmild tilgang, som bringer glæde blandt dine kollegaer
- Er det at give mere vigtigt for dig end at modtage
- Melder du dig ofte frivilligt til at hjælpe dine kollegaer
- Bliver du begejstret over dine kollegaers succes

### **K: Nærhed**

Med *nærhed* som styrke trives du godt med nære relationer. Du sætter pris på relationer, hvor der er fokus på hensyn, respekt og anerkendelse. Du gør en indsats for det sociale liv på arbejdet. Du er god til at skabe relationer og til at netværke. I teamsamarbejdet går du langt for at skabe en god stemning. Du sætter ofte andre i centrum før dig selv og trives knap så godt i et isoleret arbejdsmiljø, hvor der ikke er plads til at dele fælles glæder.

Hvis du har styrken *nærhed*:

- Er det vigtigt for dig at have gode og nære relationer på arbejdet
- Inddrager du gerne dine kollegaer, når der skal træffes store beslutninger
- Nyder du at anerkende og blive anerkendt af dine kollegaer
- Er det vigtigt for dig, at arbejdsmiljøet er respektfuldt

### **L: Social Intelligens**

Med *social intelligens* som styrke har du en god evne til at forstå dine egne og andres følelser og motiver. Du er god til at læse andre mennesker og bruger disse informationer til at få dem til at føle sig trygge og værdsatte. Du er en god teamspiller, da du finder glæde i at motivere andre. Du bruger også din emotionelle intelligens i ellers rationelle beslutningsprocesser, så mennesket medtænkes. Du sætter pris på gode relationer mellem såvel kollegaer som mellem medarbejdere og ledere. Det er vigtigt for dig, at der er plads til forskelligheder på arbejdspladsen.

Hvis du har styrken *social intelligens*:

- Er du i stand til at tilpasse dig sociale situationer med lethed
  - Har du særlig indflydelse på dine kollegaer og opbygger sunde relationer på arbejdspladsen
  - Er du god til at fornemme, hvad de andre føler
  - Er du ærlig omkring dine egne motiver og følelser
-

## De næste 4 styrker tilhører kategorien ”Retfærdighed” og det er styrker som understøtter et sundt fællesskab

---

### **M: Lederevner**

Med styrken *lederskab* er du orienteret imod indflydelse. Du leder og motiverer dine kollegaers handlinger hen imod en kollektiv succes. Du har handlekraft og autoritet og dermed evnen til påvirke dine kollegaer. I teamsamarbejdet er du den, der organiserer og planlægger samt får de andre til at samarbejde. Det er vigtigt for dig at være med til etablere en vision og målsætning for gruppen. Din karisma er med at inspirere dine kollegaer til at udføre deres opgaver bedre og til tiden. Du er god til at løse konflikter og til at skabe et godt samarbejde.

Hvis du har styrken af *lederskab*:

- Er du god til at få dine kollegaer til at opnå resultater på en effektiv måde
- Er du ofte i stand til at planlægge en handlingsplan for gruppen
- Henvender andre sig til dig for at få hjælp til løse komplekse problemer eller konflikter
- Tager du oftest initiativet i opgaveløsningen

### **N: Retfærdighed**

Styrken *retfærdighed* betyder, at du giver alle en fair chance. Du mener, at de samme regler gælder for alle. Du behandler alle lige, og du lader ikke dine personlige følelser eller fordomme påvirke dine beslutninger. I teamsamarbejdet er du en god medspiller, fordi du ser den enkelte som en del af en større helhed, og du arbejder for en retfærdig fordeling af opgaver. Du går langt for at skabe en anerkendende tone på arbejdspladsen. Samtidig ønsker du at sikre, at arbejdet bliver udført på en ansvarlig og retfærdig måde.

Hvis du har styrken af *retfærdighed*:

- Behandler du alle lige, uanset hvem de er. Du tror på retfærdighed
- Du tror på, at alle fortjener respekt
- Du har en stærk fornemmelse af din egen moral og værdier, og du bruger disse som ledetråd i dine vurderinger
- Du er tolerant over for dine kollegaer

### **O: Samarbejde og teamwork**

Med styrken *samarbejde og teamwork* trives du rigtig godt i en gruppe. Du er dedikeret og loyal, og du arbejder hårdt for, at gruppen får succes. Du har en ansvarlig og pligttopfyldende tilgang til dit arbejde og den fælles opgaveløsning. Du vil gerne gøre mere end gennemsnittet for, at dit team får succes. I teamsamarbejdet er du god til både at give og tage styringen alt efter, hvad der er behov for. Du er en meget loyal medarbejder, der stræber efter det fælles bedste.

Hvis du har styrken *samarbejde og teamwork*:

- Arbejder du bedst i teams, og sætter gruppens behov før dine egne
- Er det vigtigt for dig at mærke teamånden og arbejde efter fælles mål
- Oftrer du gerne din tid til gavn for dine kollegaer og jeres fælles mål
- Er det vigtigt for dig at hjælpe dine kollegaer, hvis de har det svært

## **P: Tilgivelse**

Med denne styrke *tilgiver* du dem, der har gjort dig ondt eller krænket dig. Dette betyder, at du er i stand til at acceptere dine kollegaers mangler og give dem en ekstra chance. Du bliver ikke hævngherrig. Din sympati åbner op for nye muligheder i stedet for at blive hænge i gamle konflikter. Du mener, at vi alle kan fejle, og du er derfor en empatisk kollega. I stedet for at bruge al din energi på hævngherrighed, vil du hellere finde nye måder at samarbejde på. Du bærer over med dine kollegaers ufuldkommenheder.

Hvis du har styrken *tilgivelse*:

- Bærer du ikke nag
- Kommer du hurtigt over det, hvis dine kollegaer sårer dine følelser
- Søger du aldrig hævn
- Arbejder du hårdt for at kigge fremad og slå en streg over tidligere konflikter

---

**De næste 4 styrker tilhører kategorien "Mådehold". De styrker understøtter en afbalanceret tilværelse.**

---

## **Q: Beskedenhed**

Med styrken *beskedenhed* søger du ikke rampelyset, men er tilfreds med at lade dine resultater tale for sig selv. Du er åben omkring dine begrænsninger og finder det ikke svært at spørge dine kollegaer til råds. Du er i stand til at se dine evner og resultater i et realistisk perspektiv. I teamsamarbejdet giver du plads til dine kollegaer og deres ideer. Det handler ikke om din personlige succes men om teamets. Du er ikke særlig frembrusende og forholder dig diskret til tingene.

Hvis du har styrken *beskedenhed*:

- Taler du sjældent om dine resultater og holder generelt lav profil
- Er du åben for nye idéer, råd og vejledning
- Erkender du ofte dine fejltagelser
- Trives du i et arbejdsmiljø var det er resultaterne og ikke personen, der tæller

## **R: Fornuft og velovervejet**

Med *fornuft og velovervejet* som styrke træffer du dine valg med forsigtighed. Du er tilbøjelig til ikke at udtale dig, hvis det kan fortrydes senere, og du både tænker og handler langsigtet med stor omtanke. I teamsamarbejdet vil du ofte være den med det store overblik Du skynder dig langsomt, og gør det rigtige rigtigt første gang. Du sørger for, at der opnås en langsigtet succes. Det er vigtigt for dig, at der balance mellem mål og resultater.

Hvis du har styrken *fornuft og velovervejet*:

- Tænker du over og sørger for at tage hånd om de fremtidige udfordringer. Du planlægger fremtiden og har langsigtede mål
- Du er god til at holde motivationen på den lange bane
- Du tænker reflektivt og praktisk over tingene
- Du søger et stabilt, afbalanceret og konfliktfrit arbejdsmiljø

## **S: Selvkontrol**

Styrken *selvkontrol* betyder, at du kan bevare kontrollen over dine følelser, tanker og handlinger. Du forfølger dine mål og lever op til standarderne uden at skifte kurs undervejs. Du kan styre dine handlinger trods fristelser til at gøre noget andet. I pressede situationer er du god til at holde hovedet koldt. Du er god til at leve op til andres forventninger, hvilket også bemærkes i teamsamarbejdet. Med selvkontrol som styrke er du en trofast og loyal medarbejder. Du er utrolig selvstændig i arbejdsprocesserne.

Hvis du har styrken *selvkontrol*:

- Tillader du sjældent dig selv at slippe kontrollen
- Er du oftest meget målrettet og holder dig til den afstukne vej
- Trives du i et arbejdsmiljø med struktur og fornuftig styring
- Er du mere opmærksom på de langsigtede mål frem for de kortsigtede.

## **T: Værdsættelse af skønhed og det sublime**

Styrken *værdsættelse af skønhed og det sublime* betyder, at du lægger mærke til og værdsætter kompetencer og dygtighed på arbejdet. Du vil ofte opleve beundring og glæde ved det sublime. Du har en evne til at finde glæde i de små ting. Med denne styrke værdsætter du det sublime arbejde og toppræstationer. I teamsamarbejdet er du med til at skabe kreativitet og udforske nye muligheder. Du sætter pris på at udvide egne kompetencer, og at æstetikken er i orden. Det færdige arbejde må godt være smukt.

Hvis du har styrken *værdsættelse af skønhed og det sublime*:

- Er det vigtigt at arbejdsmiljøet sætter pris på æstetik og sublim udførelse
- Beundrer og værdsætter du dine kollegaers styrke, talent og resultater
- Søger du nye idéer og muligheder, som vil kunne glæde dig
- Sætter du pris på at arbejde i smukke omgivelser

---

**De sidste 4 styrker tilhører kategorien "Trancendens". Det er styrker, der skaber meningsfuldhed og tro på fremtiden.**

---

## **U: Taknemmelighed**

Styrken *taknemmelighed* betyder, at du er opmærksom på og taknemmelig for såvel de gode ting og de dårlige ting i livet. Du tager ikke noget for givet, og bruger altid tid til at udtrykke din tak. Du er opmærksomhed på gode handlinger og relationer. Du lægger mærke til, når dine kollegaer er gavmilde og gør en ekstra indsats. I teamsamarbejdet bidrager du til stemningen med din positivitet. Du sætter pris på et arbejdsmiljø, hvor din og dine kollegaers arbejdsindsats bliver værdsat.

Hvis du har styrken *taknemmelighed*:

- Siger du altid tak, selv for små ting
- Sætter du pris på at modtage eller give noget til dine kollegaer og få glæden som tak
- Er din liste over ting, du er taknemmelig for, lang
- Sætter du pris på alle de gode ting selv i stressede og pressede situationer

## **V: Håb og optimisme**

Med styrken af *optimisme og håb* forventer du det bedste og har en plan for at opnå det. Du handler på en måde, der øger sandsynligheden for, at du opnår dine mål. Du har en stærk tro på, at tingene nok skal gå. Du mener, at fremtiden er under din indflydelse, og at modgang kun er midlertidig. I teamsamarbejdet spreder du glæde og god stemning blandt dine kollegaer. Du forsøger at få det bedste ud af alting. Det er nemt for dig at tilpasse dig nye omstændigheder og fremgangsmåder.

Hvis du har styrken af *optimisme og håb*:

- Bevarer du altid håb for fremtiden trods udfordringer
- Ser du tingene fra den lyse side og forbliver motiveret
- Er du tilpasningsdygtig
- Har du en plan for - og tro på - succes

## **W: Humor og glæde**

Som *humor og glæde* elsker du smil, latter, venlig dril og at bringe glæde ind i dine kollegaers dag. Med denne styrke ser du på de lyse sider i mange situationer, og du finder tingenes positive sider frem for at lade dig tynde af konflikter. Du har en positiv, legende og fantasifuld tilgang til opgaverne. I teamsamarbejdet er du et frisk pust, der bidrager med god energi og sjove indslag. Du lader ikke bekymringerne bide sig fast, men vender dem ved brug af humor, venlig ironi og komik.

Hvis du har styrken *humor og glæde*:

- Er det vigtigt at bringe smil og glæde til din arbejdsplads
- Siger dine kollegaer, at du er sjov og opmuntrende at være sammen med
- Forsøger du at tilføje humor og leg til opgaverne
- Kan du som regel finde noget at grine eller joke omkring dig selv i svære situationer

## **X: Mening og tro**

Styrken af *mening og tro* betyder, at det er vigtigt for dig at kunne se et større formål med dine arbejdsopgaver. Du vil være god til at se meningen eller det positive i selv svære tider, fordi du fokuserer på, at der må være en mening et sted. På den måde vil du ofte indtage en innovativ rolle i teamet, fordi du kan sætte handlinger i en større sammenhæng – intet er tilfældigt. Det er vigtigt for dig at fokusere på virksomhedens/organisationens mission og vision.

Hvis du har styrken *mening og tro*:

- Kan du udtrykke din egen filosofi omkring livet (som gerne skal stemme overens med organisationens/virksomhedens)
- Er det vigtigt for dig at have et tydeligt formål med det, du laver
- Er du interesseret i og søger en række af værdier at arbejde ud fra
- Fokuserer du på adfærd, holdninger og oplevelser som afspejler dine værdier