

FOREDRAG MED AFSÆT I POSITIV PSYKOLOGI

Dyrk dine styrker, mest

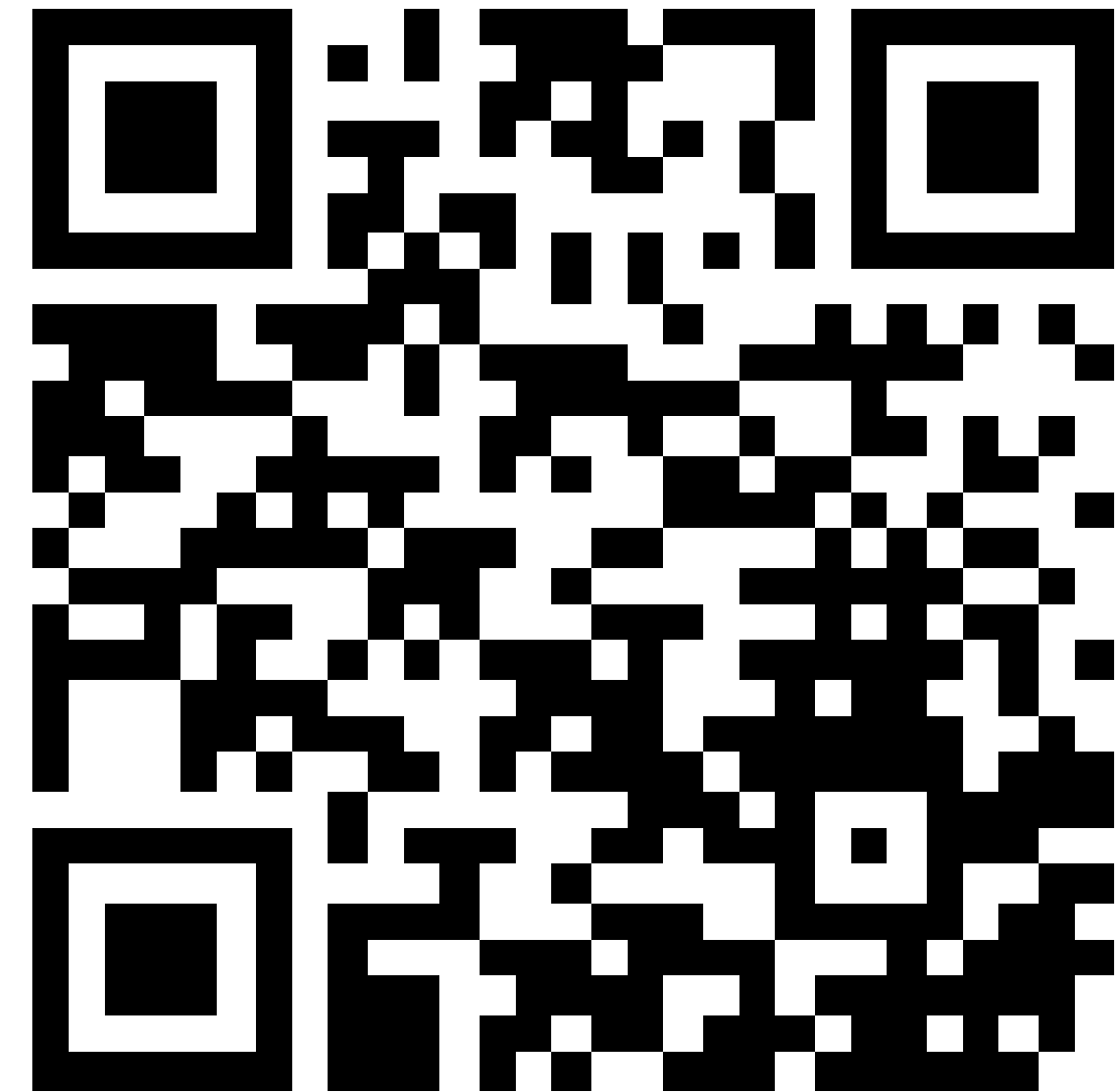
René Oehlenschläger

Det er ikke en
skandale at være
dårlig til noget.



Myten er, at vi
skal fikse noget
frem for at få
noget til at vokse





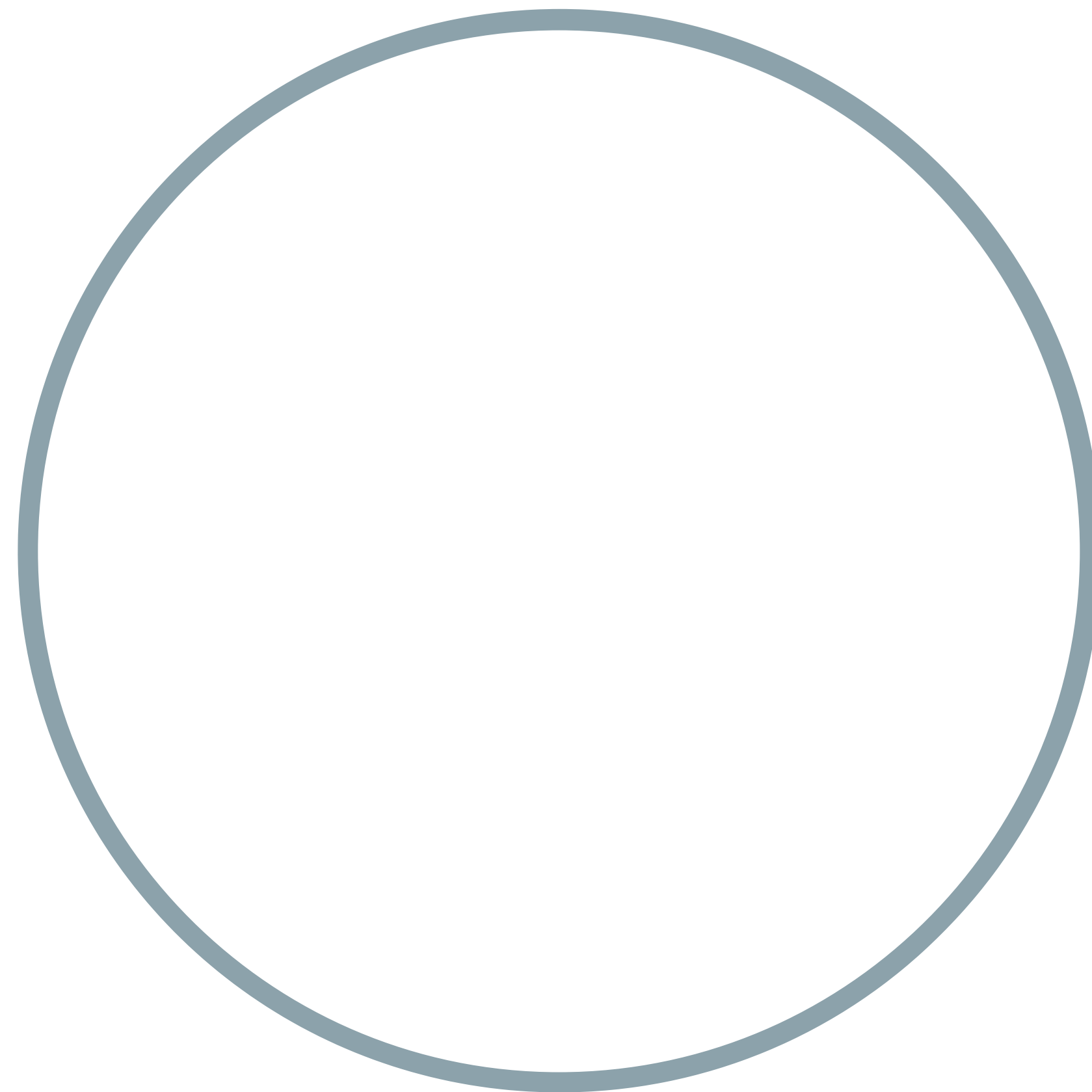
QR kode: Fra MUS til SUS

Har du hver dag på
arbejdet mulighed
for at gøre det, du
er bedst til?

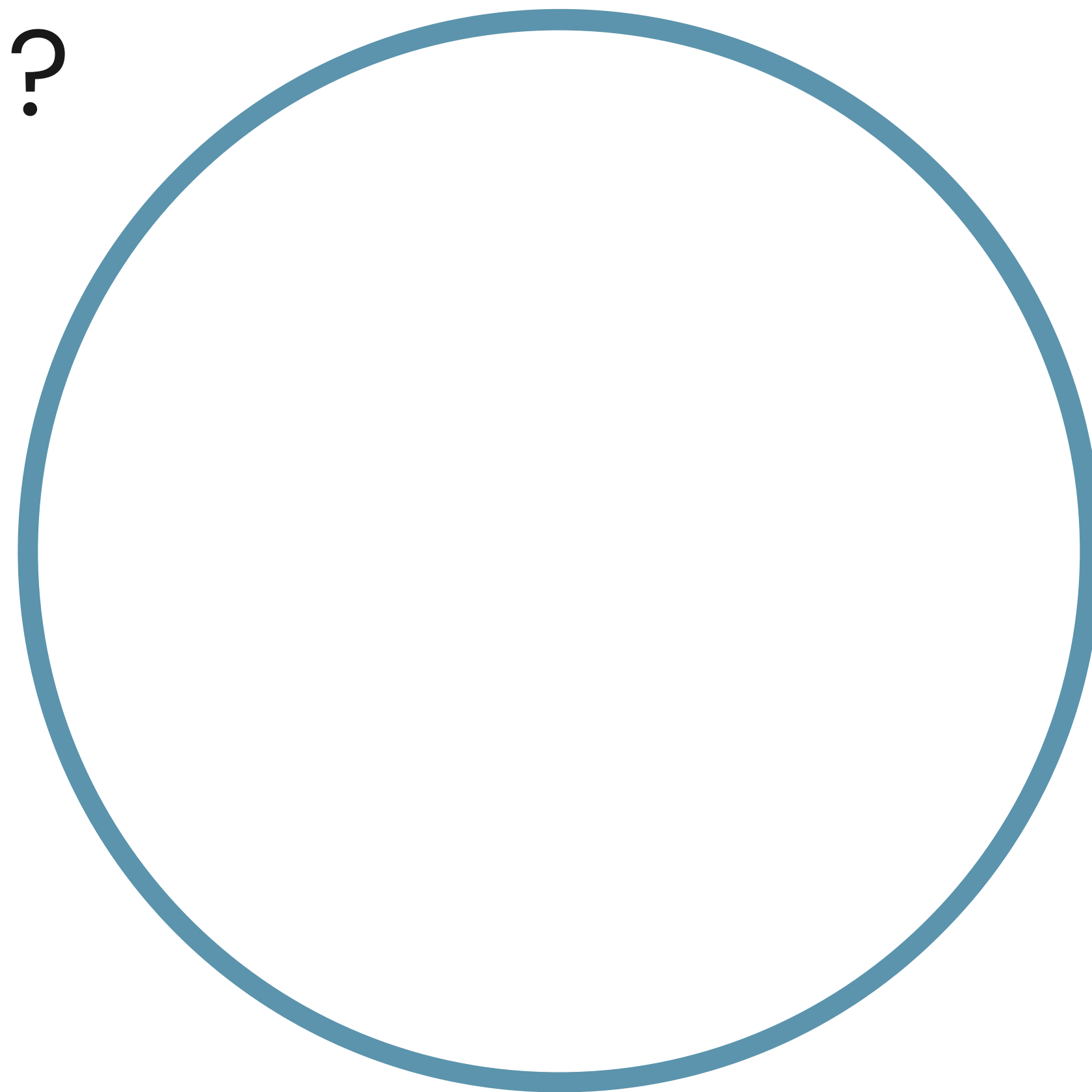


Hvad er du god til?

- Hvad er du god til i din fritid?
- Hvad ville du skrive på dit cv?
- Hvad er du god til, når du er på arbejde?
- Hvad er dine kompetencer og færdigheder?



Hvad giver dig energi?

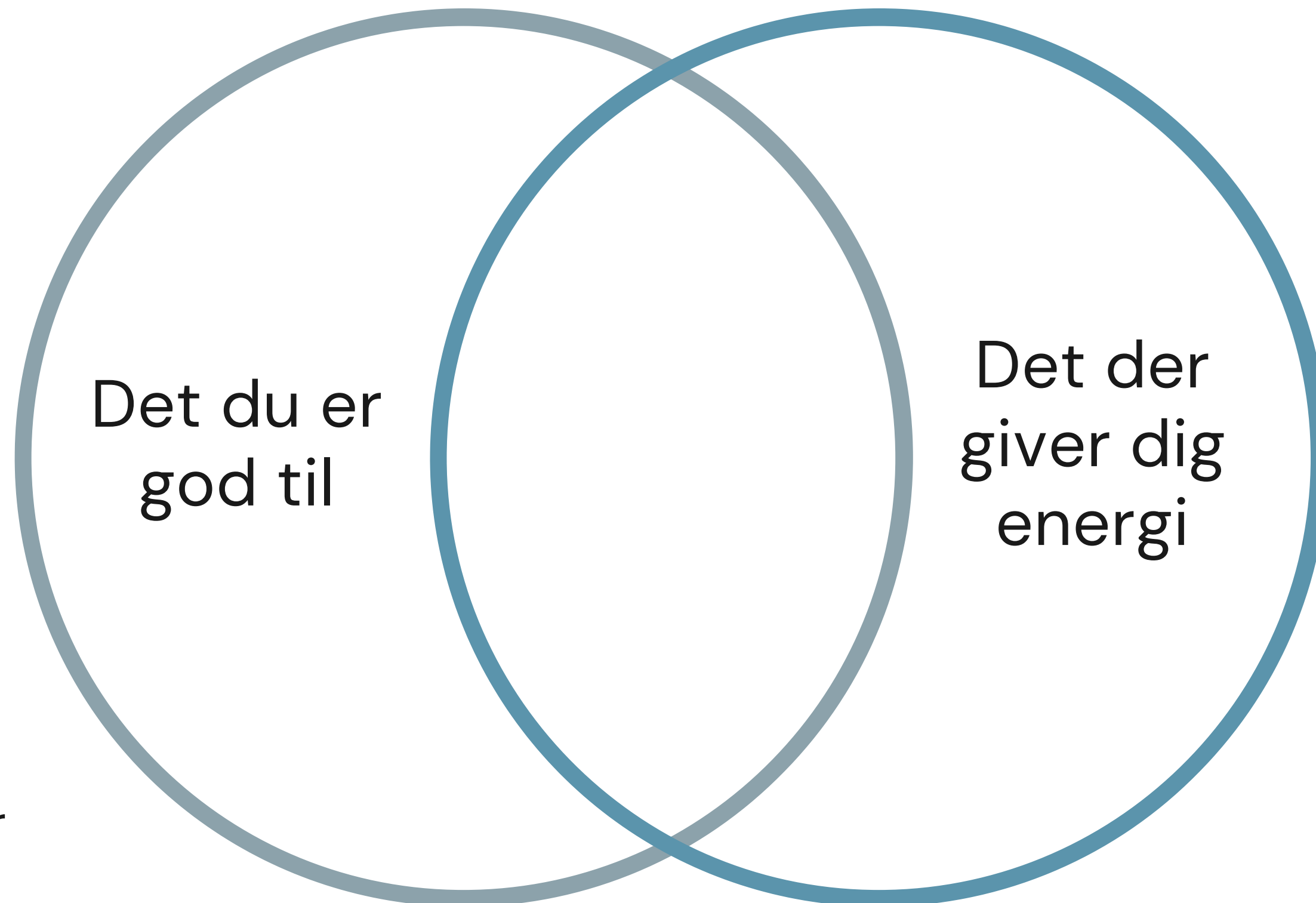


- Hvad synes du er sjovt at lave?
- Hvad lavede du?
- Hvor var du?
- Hvilke aktiviteter kan fylde dig med energi?
- Hvilke aktiviteter er meningsfulde for dig?
- Hvad laver du, når du glemmer tid og sted?



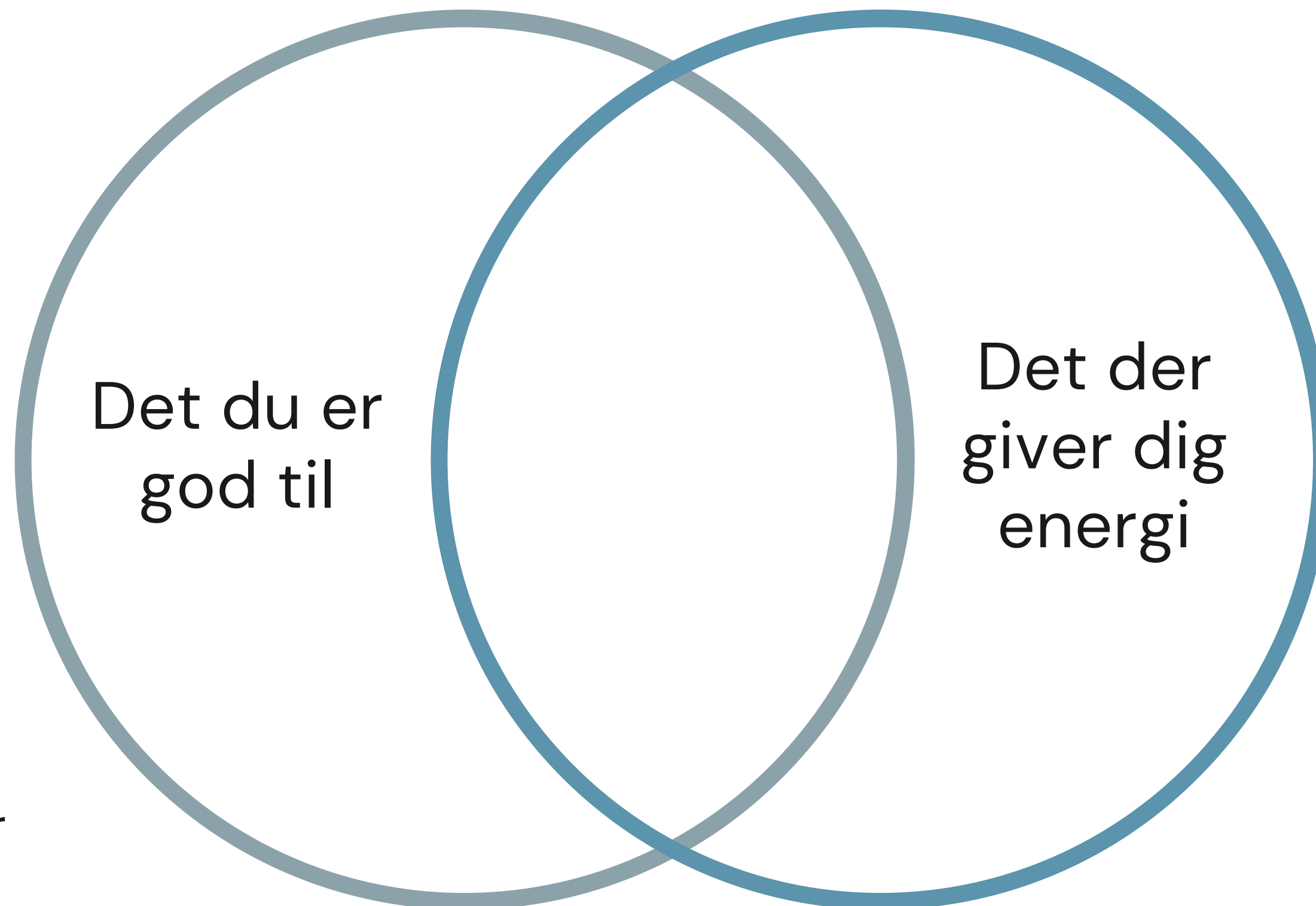
Det du er
god til

● Ydre styrker




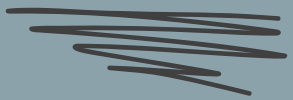
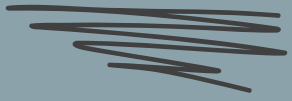


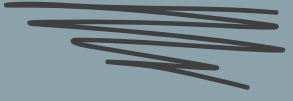
- Ydre styrker
- Indre styrker

The Zone of Greatness

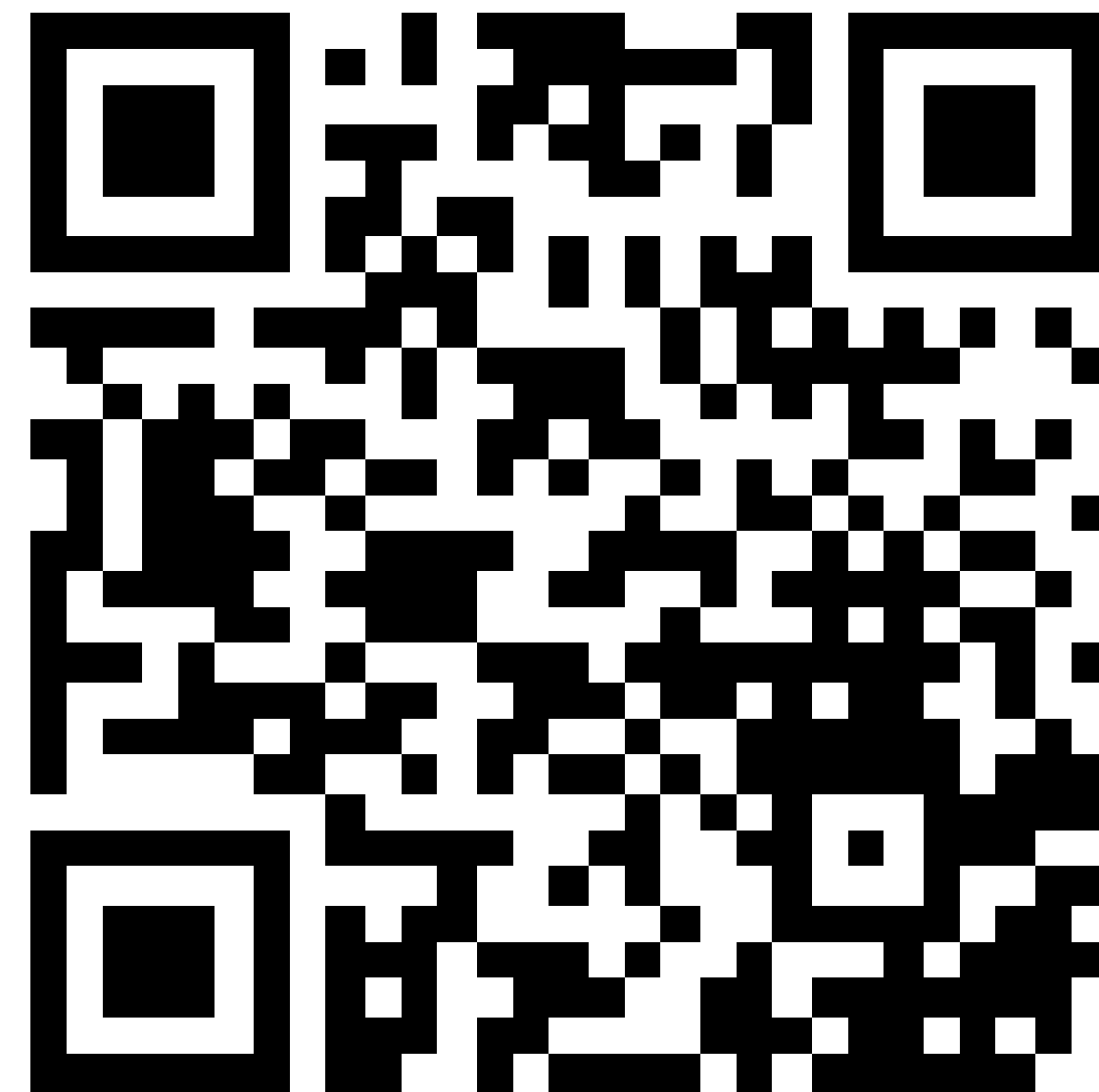


- Ydre styrker
- Indre styrker

KARAKTERSTYRKER

<u>VISDOM</u>	<u>MOD</u>	<u>MEDMENNESKELIGHED</u>	<u>RETFÆRDIGHED</u>	<u>MÅDEHOLD</u>	<u>TRANCENDENS</u>
Kreativitet Originalitet Adaption Opfindsomhed	Gejst Vitalitet Energi Følelsen af at være i live	Kærlighed Værdsætter relationer Kan både give og modtage kærlighed	Fairness Ret og rimelighed Træffer ikke beslutninger på baggrund af følelser	Tilgivelse Accepterer andres fejl Giver andre en chance mere	Værdsættelse af skønhed Den dygtige udførelse
Nysgerrighed Interesse Åbenhed Udforskning	Tapperhed Tør tage et standpunkt Lader sig ikke kue af frygt			Beskedenhed Mådehold Leder bedrifter Tale for sig selv	Taknemmelighed Værdsættelse af det gode Følelse af lykke
Dømmekraft Kritisk/rationel tænkning Åbent sind Tænker grundigt		Venlighed Generøsitet Medfølelse Uselvisk	Samarbejde Social Ansvarlighed Loyalitet Samfundssind		Håb Optimisme Forventer at man kan påvirke fremtiden positivt
Videbegær Mestrer nye emner og kompetencer Søger ny viden	Vedholdenhed Færdiggør opgaver Løser komplicerede opgaver Arbejdsom			Forsigtighed Omhu Varsomhed Tager ikke unødige risici	Humor Legende tilgang Skaber smil Ser de lyse sider
Perspektiv Klogskab Overblik Giver gode råd	Ærlighed Autencitet Integritet Nede på jorden	Social intelligens Kender egne og andres følelser Kan tilpasse sig sociale relationer	Lederskab Organiserer gruppeaktiviteter Motiverer grupper til at fuldføre opgaver	Selvkontrol Disciplin Kan håndtere følelser	Spiritualitet Tro Mening Religiositet





QR kode: Din styrkeprofil

Eksempel på styrkeprofil



1. Ærlighed, autenticitet og ægthed

COURAGE

Du er en ærligt menneske – ikke alene ved at tale sandt, men ve måde. Du er nede på jorden og uden forstillelse; du er en reel pe



2. Venlighed og generøsitet

HUMANITY

Du er venlig og generøs over for andre, og du har aldrig for travl godt for andre, selv hvis du ikke kender dem så godt.



3. Humor og leg

TRANSCENDENCE

Du elsker at grine og drille. At give andre et smil på læben er vi enhver situation.



4. Fairness, lighed og retfærdighed

JUSTICE

At behandle andre retfærdigt er et af dine grundlæggende princ påvirke beslutninger, der berører andre. Du giver alle en chanci



5. Social begavelse

HUMANITY

Du er bevidst om andre menneskers motiver og følelser. Du ved sammenhænge, og du forstår at få andre til at føle sig godt tilpa



6. Evne til at elske og blive elsket

HUMANITY

Du værdsætter tætte forhold til andre mennesker, især med der mennesker, med hvem du føler dig tættest forbundet, er også d



7. Fornuft, Forsigtighed, og diskretion

TEMPERANCE

Du er en omhyggelig person, og dine valg er konsekvent fornuft senere vil fortryde.



8. Taknemmelighed

TRANSCENDENCE

Du er bevidst om de gode ting, der sker for dig, og du tager dem som en taknemmelig person, fordi du altid tager dig tid til at ud



9. Tilgivelse og barmhjertighed

TEMPERANCE

Du tilgiver dem, der har gjort dig uret. Du giver altid folk en chu ikke hævn.



10. Samarbejde og loyalitet

JUSTICE

Du udmærker dig som del af en gruppe. Du er et loyalt og dedikeret gruppemedle arbejdet og arbejder hårdt for din gruppes succes.



11. Dømmekraft, kritisk tænkning og åbenhed

WISDOM

At gennemtænke og se tingene fra alle sider er vigtige dele, af hvem du er. Du dr konklusioner, og dine beslutninger beror alene på solide beviser. Du er i stand ti



12. Håb, optimisme og fremtidsorientering

TRANSCENDENCE

Du forventer det bedste af fremtiden, og du arbejder for at opnå det. Du tror på, i kontrollere.



13. Nysgerrighed og interesse for verden

WISDOM

Du er nysgerrig over for alt. Du stiller altid spørgsmål og finder alle emner og ter opdage og udforske.



14. Beskedenhed og ydmyghed

TEMPERANCE

Du søger ikke rampelyset, men foretrækker at lade dine handlinger tale for sig si være noget særligt, og andre anerkender og påskønner din beskedenhed.



15. Tapperhed og mod

COURAGE

Du er en modig person, som ikke viger for trusler, udfordringer, besværligheder fra munden i den gode sags tjeneste - selv i modvind. Du handler ud fra dine ove



16. Værdsættelse af det smukke og sublime

TRANSCENDENCE

Du lægger mærke til og værdsætter skønhed, det excellente og/eller den dygtige udførelse på alle livets områder - fra natur til kunst, til matematik, til videnskab, til hverdagslivets oplevelser.



17. Gejst, entusiasme og energi

COURAGE

Uanset hvad du foretager dig, forholder du dig til det med begejstring og energi. Du gør aldrig noget halvt eller halvhjertet. For dig er livet et eventyr.



18. Perspektiv (visdom)

WISDOM

Selv om du måske ikke opfatter dig selv som klog, ser dine venner dig sådan. De værdsætter dit syn på tingene og kommer til dig for at få gode råd. Din måde at anskue verden på giver mening for dig selv og andre.



19. Lederskab

JUSTICE

Du udmærker dig inden for ledelse: opmuntrer en gruppe til at få ting fra hånden, og opretholder harmonien i gruppen ved at få alle til at føle sig inkluderet. Du er god til at organisere aktiviteter og sørge for at de bliver udført.



20. Åndelighed, mening og tro

TRANSCENDENCE

Du har en stærk og sammenhængende opfattelse af et højere formål og en mening med universet. Du er ved, hvor du passer ind i det større hele. Dine overbevisninger danner baggrund for dine handlinger og er en kilde til støtte for dig.



21. Kreativitet, opfindsomhed og originalitet

WISDOM

At tænke på, hvordan ting kan gøres på nye måder, er en essentiel del af, hvem du er. Du er aldrig tilfreds med at gøre noget på den gængse måde, hvis en bedre måde er mulig.



22. Videbegær

WISDOM

Du elsker at lære nye ting, hvad enten det er gennem undervisning eller på egen hånd. Du har altid holdt af skolen, læsning og museer, hvor end der er mulighed for at lære.



23. Selvkontrol og selvbeherskelse

TEMPERANCE

På en selvbevidst måde kontrollerer, det du føler, og det du gør. Du er en disciplineret person. Du har kontrol over dine lyster og følelser - ikke omvendt.



24. Vedholdenhed, arbejdsomhed, og grundighed

COURAGE

Du arbejder hårdt for at fuldføre det, du begynder på. Uanset opgaven får du den ud af døren til tiden. Du bliver ikke distraheret, når du arbejder, og du finder tilfredsstillelse i at færdiggøre opgaver.

Tak for i dag!

Er du interesseret i slides?
Har du spørgsmål? Eller vil du bare gerne
have en snak om foredraget, dine styrker
eller noget helt tredje, så kig forbi vores
stand i forhallen.

Læs mere på: www.o2.nu

