

# Fra MUS til SUS

Inspiration til at gennemføre styrkebaserede  
udviklingssamtaler

*Materialet er udarbejdet af René Oehlenschlæger, der er ekspert i  
positiv psykologi.*



# Det store SUS – ud med MUS

Det store SUS er opdelt i 3 vigtige dele: *Forberedelse*, *SUS samtalen* og *Referatet*.

Ved at fokusere mest på styrkerne, har vi størst chance for at nå vores mål. Vi tager, ved at gennemføre SUS, det bedste og mest effektive fra forskningen i performance og trivsel og sætter det i spil i vores spændende og vitale hverdag.

Formålet er at sikre en styrkebaseret udvikling og dermed forløsning af vores fulde potentiale. Derfor har vi mest fokus på det, der allerede fungerer og hvilke styrker, egenskaber og kompetencer du har. På dette grundlag drømmer vi sammen om, hvad det næste år kan bringe

Det store SUS – processen kort:

## Forberedelse

### Det STORE SUS

- 1.Vi ser tilbage på det sidste års succeser
- 2.Styrkespotning – De 24 styrker
- 3.En fejl jeg har lavet og det har jeg lært af det
- 4.De fem essentielle trivselsspørgsmål
- 5.Drømme og mål

## Referat

– Mine succeser, styrker, min fejl, min trivsel samt mine drømme, mine mål og plan for det næste år er...

Efter dette store SUS vil du hen over året blive indkaldt til tre mindre SUS med henblik på opfølgning, tilpasning og fastholdelse af dine egen mål. Altså et stort SUS og tre mindre SUS per år.

Det bliver en kort og konkret snak om netop dine styrker, og hvordan vi fremadrettet kan dyrke disse til fordel for dig og virksomheden.



# 1. Se tilbage på det sidste års succeser

Forberedelse til det store SUS

**Nedskriv og medbring:** 5 mål/situationer/oplevelser/projekter/salg/køb/forhandlinger mv., der gik godt det sidste år. Det kan være oplevelser, som at tingene lykkedes; tiden gik særlig stærkt/godt; samarbejdet gik op i en højere enhed; et særlig vellykket arbejde med et specifikt projekt eller bestemte kolleger.

Husk også situationer fra før sommerferien.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## Fokus på det der fungerer

Du står foran en skål fyldt med saftige, nyplukkede jordbær. De ligger der og ser lækre ud, og du kan næsten ikke holde fingrene væk. Alene tanken om at sætte tænderne i et af bærrerne får din mund til at løbe i vand. Men så får du øje på noget oven på et af jordbærerne. En enkelt kakerlak. Den fylder ikke meget, men den tager fuldstændig appetitten fra dig. Hvis du derimod forestiller dig den modsatte situation – at stå foran en skål fyldt med kakerlakker med et enkelt jordbær ovenpå – ville jordbærret ikke gøre den ringeste forskel.

Fra bogen "STÆRKERE" af Kamber & Oehlenschläger



## 2. Styrkespotning – De 24 styrker

Til SUS samtalen finder vi sammen frem til de styrker, som du har brugt til at skabe succes i dine 5 overstående eksempler. Husk at medbringe din styrkesky. Hvis du virkelig gerne vil være skarp så kig selv på dine eksempler under 1. og sæt ring rundt om de 5-8 styrker, der går igen, når du lykkes.

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



### 3.En fejl jeg har lavet og det har jeg lært af det

Nedskriv en fejl du har lavet det sidste år. Det kan være en kæmpe stor brøler eller en mindre. Hvad gjorde du, og hvad har du lært af at lave denne?

Min fejl er:

Det har jeg lært af den?

Den, der aldrig har begået en fejl,  
har aldrig prøvet noget nyt.

ALBERT EINSTEIN



## 4. De fem essentielle trivselsspørgsmål

Nedskriv og medbring dine svar på følgende fem PERMA-spørgsmål

P: Hvad har gjort dig glad på arbejdet det sidste år?

E: Nedskriv tre opgaver der var sjove og gav dig energi det sidste år.

R: Hvem har været din eller dine nære kolleger det sidste år?

M: Hvad har du lavet på arbejdet i år, som har været særligt meningsfyldt? (Har betydet meget for dig eller andre?)

A: Hvad er I lykket med det sidste år? Hvad er du lykket med?

**PERMA** er en model for trivsel udviklet af forskere baseret på viden, eksperimenter og masser af data. Det er en model, som alle bør kende for at høste alle de fordele, der er ved at have en høj arbejdsglæde: Højere effektivitet, bedre samarbejdsevne, færre sygedage, et længere liv og en ofte god balance mellem arbejde og privatliv.

René Oehlenschläger, Ekspert i positiv psykologi



## 5. Drømme og mål

Nedskriv dine svar på følgende spørgsmål

Mine drømme for det næste år er?

Hvordan vil du bruge dine styrker til at nå dine mål?

Hvordan kan firmaet og jeg hjælpe dig?

**Opgave:** Skriv et lille samlende referat over de refleksioner, du har gjort dig undervejs og giv det til den, der har afholdt SUS-samtalen.