



25-35 min

VÆLG TOPSTYRKER

Her skal I samle op på jeres arbejde med styrker og blive klar til at vælge 5 topstyrker.



Formål

Formålet med øvelsen er, at eleverne får en større forståelse af dem selv og deres topstyrker. I øvelsen skal eleverne hjælpe hinanden med at vælge deres fem topstyrker ved at interviewe hinanden. Gennem interviewet får eleverne mulighed for at reflektere over deres egne topstyrker og på den baggrund vælge dem.



Øvelsesbeskrivelse

1. Bed eleverne finde styrkeprofilarket frem, så de har de styrkespottinger de har modtaget fra klassekammeraterne, samt resultatet fra VIA-styrke testen foran sig.
2. Inddel eleverne i makkerpar. Nu skal de interviewe hinanden med udgangspunkt i følgende spørgsmål, som de også finder på deres styrkeprofilark:
 - "Hvilke styrker gør dig glad og fyldt af energi, når du udviser dem?"
 - "Hvilke styrker synes du, passer bedst på dig selv?"
 - "Hvilke styrker bruger du mest i forskellige sammenhænge?"
 På hjemmesiden finder du også en interviewguiden med disse spørgsmål, som du kan printe til eleverne.
3. Efter interviewet skal de vælge deres fem topstyrker.
4. Efter øvelsen skal eleverne notere deres topstyrker på styrkeprofilarket i feltet "Mine fem topstyrker"



Materialer

Styrkeprofilark og evt. printede interviewguides.



Variationer

Øvelsen kan forsimples ved, at du spørger eleverne: "Hvilke styrker synes du, passer bedst på dig?". Justér øvelsen ved fx at tage ét spørgsmål ad gangen til makkerparrene. Lav evt. større grupper, hvor eleverne efter tur svarer på et spørgsmål ad gangen.

Tag evt. et billede af hver elev sammen med sine topstyrker, print dem ud og hæng dem op i klassen.



Opmærksomhedspunkter

Vi anbefaler, at du udskriver interviewguiden til eleverne, så de kan bruge den i makkerparrene.

I kan bruge viden om elevernes topstyrker til fx at sammensætte grupper, hvor eleverne udviser forskellige topstyrker.

Eleverne kan bruge viden om deres personlige topstyrker til at gå til nye opgaver med udgangspunkt i en eller flere af deres topstyrker.

For elever med en lav grad af selvtillid og selvværd kan det være svært selv at vælge deres egne topstyrker. Disse elever har måske brug for din hjælp og bekræftigelse til den endelige udvælgelse.

Vær opmærksom på at 'aflive' janteloven inden denne øvelse og kommunikere til klassen, at det er en fordel at kende sine egne styrker, og at de ikke skal holde sig tilbage i udvælgelsen af egne topstyrker.

Nogle styrker viser sig ikke altid udadtil i skolen, men kan fra elevens eget perspektiv godt være en personlig topstyrke alligevel, fx Taknemmelighed eller Værdsættelse af skønhed.