



# Styrker

Er du bevisst dine styrker?





# Ebok innhold:

Innledning

Betyr styrker noe for deg?

Er du klar over egne styrker?

Om styrker og kartlegging

Misforståelser om styrker

Metode for å utvikle styrker

Karaktertrekk

Fakta & spørsmål om styrker

Om oss & Presenza

# Hva er styrker?

Hvorfor er det å ha bevissthet om styrker viktig for deg?



## Innledning:

**Om du bare får bruke styrkene dine, er sjansene for at du trives og mestrer jobben din gode. Får du derimot ikke brukt styrkene dine, kan du begynne å mistrives, og derfra kan det utvikle seg til stress. Men vet du egentlig hva styrker er og hvorfor dette er viktig for deg å være oppmerksom på?**


# Definisjon

KARAKTERSTYRKER KAN DEFINERES SOM  
POSITIVE EGENSKAPER SOM GJENSPEILES I  
TANKER, FØLELSER OG ATFERD...

## VED Å FORSTÅ OG BRUKE DINE STYRKER KAN DET HJELPE DEG TIL Å:

- ✓ booste selvtillit
- ✓ øke engasjement og glede
- ✓ styrke relasjoner
- ✓ håndtere problemer
- ✓ redusere stress
- ✓ oppnå mål
- ✓ klargjøre mening og hensikt
- ✓ forbedre jobbtrivsel

Oppdag dine største kvaliteter og begynn å bruke dine styrker for å bygge arbeids-livs-glede.



**HVORFOR  
BETYR  
STYRKER  
NOE FOR  
DEG?**

**Du får mest ut av boka når du har kartlagt dine styrker**

**I kartleggingen får du din egen rapport over 24 styrker - og hvilke av dem som er dine sterkeste og som du benytter mest!**





# 70 % IKKE ER KLAR OVER EGNE STYRKER

## Jeg var en av dem...

Jeg var drit redd for å bli spurt om hva er mine styrker eller svakheter ....

Det er ingen tvil om at det er et av de desidert mest stilte spørsmålene du får enten det er når du vil bytte jobb, få nye utfordringer der du er eller utvikle deg ved å engasjere deg sammen med andre i organisasjoner, foreninger, styrer eller lag.

Vel passert 50 år satt jeg på kontoret hos en rådgiver som skulle hjelpe meg videre i yrkeslivet etter et brutalt brudd med jobben jeg hadde hatt i 19 år. Han spurte meg akkurat det spørsmålet – Hva er dine styrker Elsa..... – og hva er dine svakheter?

Jeg visste spørsmålet ville komme, allikevel kjente jeg på følelsen... – å selge meg selv. Det vanskeligste jeg visste!

# Er du som meg - sliter du med de samme følelsene?

Det gikk flere år før jeg skjønnte hva dette handlet om.

Mine evner og egenskaper er delvis arvet, tillært og noe har dukket opp langs veien. Men jeg har også definert meg selv ut fra erfaring og overbevisninger slik som:

- **jeg er ikke så god til å holde fokus,**
- **jeg er ikke rask nok på å tilegne meg ny kunnskap,**
- **jeg jobber veldig seint**
- **jeg er redd for å gjøre feil**

Dette er kun ord, mine egne historier, noe jeg tror om meg selv og om situasjonen jeg står i, men det er ikke sannheten!!

Jeg har mitt unike sett med styrker og jeg kan endre mitt tankemønster om meg selv..... Det har vært min største oppdagelse siden jeg satt på kontoret hos rådgiveren som skulle hjelpe meg tilbake til arbeids-livs-glede og mestring.

Så her kommer god-nyheten til deg som kjenner deg igjen og gruer deg til spørsmålet om styrker og svakheter... Det å kunne selge seg selv er ikke så skremmende eller vanskelig.

Det handler ikke om å si hvor flink du er, det handler om å være deg selv ett hundre prosent og samtidig formidle **hvem du er, hva du kan og hvor du vil.**





# Dine Styrker

Siden du nå har fått rapporten og vet hvilke styrker du har - hvem som er dine topp fem og hvilke som ikke er så mye i bruk - så vil du få vite mer i denne e-boka om hvordan du kan bruke denne kunnskapen aktivt. Vi kaller dem dine **Karakterstyrker**

## TOPP 5 STYRKER

01  
02  
03  
04  
05

## MINDRE BRUKT

06  
07  
08  
09  
10

## Litt grunnleggende om styrker og kartlegging

### **Alle styrker er viktige og betyr noe.**

De som er topp fem hos deg er de du bruker automatisk, de andre må du kanskje finne frem - kanskje fordi du står i en spesiell situasjon akkurat nå må du finne frem til en styrke som vil være god å ha og utvikle den.

Tenk på sammenligningen med frø - styrkene dine ligger latent som frø i jorda men trenger vann og stell for å vokse.

## Vannlige misforståelser om styrker

### "Karakterstyrkene mine endres ikke."

Forskning viser at folk tror at deres styrker er vanskeligere å endre enn deres svakheter. Hvis du tror det samme (som er sannsynlig), blokkerer du muligheten for vekst. Det er mindre sannsynlig at du gjør en innsats når du tror noe ikke kan endres. Hvis du mener at endring er nytteløst vil du gi opp på forhånd.

Den gode nyheten er **at styrkene dine kan endres** - de er ikke hugget i stein. Moderne forskning har vist oss at vår personlighet og vår karakter (som er en del av vår positive personlighet) kan endres over tid.

### "En styrke er en styrke. De er alle like."

Stemmer ikke. Hver karakterstyrke bringer med seg en rekke unike potensielle fordeler. Din utholdenhet er spesielt nyttig for å nå dine mål, din sosiale intelligens og humor hjelper deg med å få venner, og din evne til selvregulering er spesielt viktig for å forbedre helsen din.

Alle de 24 styrkene har betydning for deg, de brukes bare ulikt avhengig av formålet. Det finnes ingen dårlige styrker.

### "Det er bare en måte å bruke karakterstyrkene mine på."

Det er lett å låse seg til en bestemt måte å gjøre ting på. Du blir offer for dine vaner. Virkeligheten er at du kan komme opp med mange nye måter å bruke dine styrker på. Husk at du er eksperten på deg selv. Gi deg sjansen til å utforske og uttrykke dine beste egenskaper på forskjellige måter. Ikke bli blokkert av perfektjon. Det er ingen perfekt bruk av styrker. I stedet kan du spørre deg selv: Hvordan kan jeg bruke en av signaturstyrkene mine mens jeg snakker med sjefen min? Hvilken karakterstyrke vil hjelpe meg å levere denne presentasjonen? Hva vil støtte meg i denne e-posten jeg skriver? Når du reflekterer, diskuterer og prøver ut karakterstyrkene dine, vil ideene dine flyte. Du vil innse at mulighetene er uendelige.

Du velger **en styrke som du ønsker å utvikle** og finner en handling som vil være med på å utvikle denne styrken - her må du kanskje tenke litt og i noen tilfeller så vil det være bra å diskutere med andre.

### **Eksempel: Mot**

Jeg er en introvert type som synes det kan være litt kleint å starte med nye ting - særlig når jeg kjenner at jeg ikke mestrer det. Jeg har funnet ut at å delta på gruppetimer på helsestudio er en ting som utfordrer meg og som krever **mot** (og en del annet for eksempel utholdenhet...)

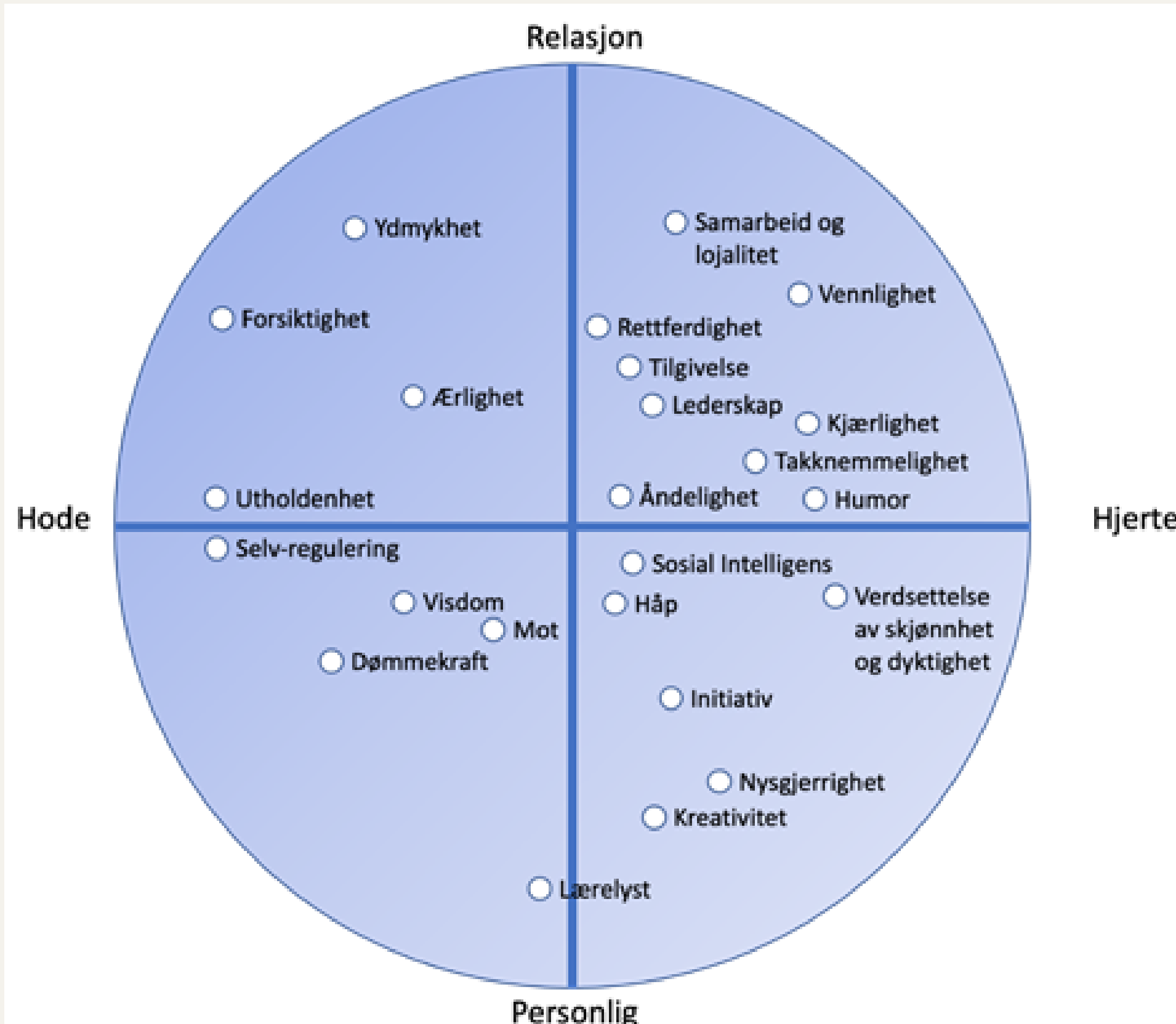
Noen trenger **mot** for å snakke i forsamlinger, vise frem sitt kreative arbeide, snekre noe selvbygd..... Tanken er at de små stegene skal bygge styrken over tid.

**Det finnes flere måter å utvikle styrker på - og det går vi igjennom på våre nettseminar.**

# SMÅ STEG

**EN  
METODE  
FOR Å  
UTVIKLE  
STYRKER**

# Styrker henger sammen og danner en helhet



De **24 karakterstyrkene** er inndelt etter **to dimensjoner** som fokuserer på hvordan styrkene uttrykker vår forbindelse med vår verden og menneskene i den.

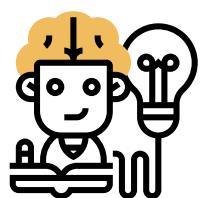
En dimensjon er **“Hjerte-Hode”**, som beskriver i hvilken grad en gitt karakterstyrke er basert i mentale aktiviteter (f.eks. tenking, logikk, analyse) eller i hjertesaker (f.eks. følelser, og intuisjoner).

Den andre dimensjonen er **“Relasjon-Personlig”**, som beskriver i hvilken grad en karakterstyrke fokuserer oppmerksomheten på andre eller deg selv.



**MOT:**  
Emosjonelle styrker - din vilje til å oppnå mål i møte med ekstern eller intern motstand.

- mot
- utholdenhet
- ærighet
- glede



**VISDOM:**  
Styrker som medfører tilegnelse og bruk av kunnskap.

- kreativitet,
- nysgjerrighet, dømmekraft,
- kjærlighet til læring
- perspektiv



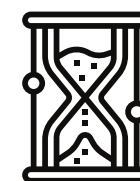
**RETTFERDIGHET:**  
Styrker som ligger til grunn for et sunt sosialt liv.

- teamarbeid
- rettferdighet
- lederskap



**MENNESKELIGHET:**  
Mellommenneskelige styrker - å pleie relasjoner og bli venn med andre

- kjærlighet
- vennlighet
- sosial intelligens



**SELVKONTROLL:**  
Styrker som styrer din atferd.

- tilgivelse
- ydmykhet
- klokskap og
- selv-regulering



**ÅNDELIGHET:**  
Styrker som spiritualitet og mening i livet.

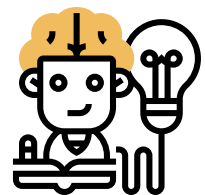
- forståelse av skjønnhet og dyktighet,
- takknemlighet
- håp
- humor
- åndelighet

# Hvordan utvikle karaktertrekkene dine



## MOT:

- Hvordan vil du grave dypere i deg selv for å ta action - selv når du møter utfordringer?



## VISDOM:

- Hvilke metoder finnes for å bli mer kunnskapsfokusert og "tenkningsorientert"?



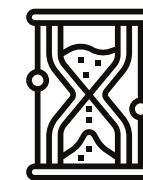
## RETTFERDIGHET:

- Hvordan vil du bli mer samfunnsorientert eller involvere deg mer i en gruppe du tilhører?



## MENNESKELIGHET:

- Hvordan vil du bli mer fokusert på andre og forholdet til dem? Hvilke måter kan du bygge relasjoner på?



## SELVKONTROLL:

- Hva kan du gjøre for å erstatte uønskede vaner og kontrollere dine personlige reaksjoner?



## ÅNDELIGHET:

- Hvordan vil du utvikle din følelse av mening og formål, eller din spiritualitet?

# TIL SLUTT

Når du blir bevisst dine styrker så kan du bruke dem på nye måter, forberede deg for utfordringer og hente dem fram når du trenger dem.

Og som en bonus - du begynner å se styrkene hos de rundt deg og det gir perspektiv på hvordan du kan bygge gode relasjoner som utnytter egne- og andres gode egenskaper.





## Bruk Karakter- styrkene dine

Det er mange måter å bruke **karakterstyrkene dine** på, men det er lett å låse seg til en bestemt måte. Du blir offer for dine vaner.

Når du reflekterer, diskuterer og prøver ut karakterstyrkene dine, vil ideene dine flyte. Du vil innse at **mulighetene er uendelige.**



# Fakta & Spørsmål

- ✓ Det har blitt forsket på styrker i over 50 år
- ✓ Over 15 millioner mennesker har kartlagt sine VIA styrker
- ✓ Forskningen innen den positive psykologien har vist at bare vi mennesker får bruke styrkene våre, er sjansene gode for at vi har det bra og presterer bra
- ✓ De som bruker sine styrker er mer produktive og bygger sterkere relasjoner
- ✓ Alle de 24 styrkene har betydning for deg, de brukes bare ulikt avhengig av formålet. Det finnes ingen dårlige styrker.

## Misforståelser om styrke

- ✓ Det er en misforståelse at karakterstyrkene dine ikke endrer seg. Moderne forskning har vist oss at vår personlighet og vår karakter (som er en del av vår positive personlighet) kan endres over tid.
- ✓ Noen tror at "En styrke er en styrke. De er alle like." Det stemmer ikke. Hver karakterstyrke bringer med seg en rekke unike potensielle fordeler.

# Mine refleksjoner



# OM OSS



**ELSA GRIMSO**



**Det er mulig for alle å komme seg videre.** Jeg tok min 3. utdannelse i og startet som gründer av PRESENZA for 9 år siden med et spørsmål: Søker du TRIVSEL PÅ JOBB slik at du kan HOPPE UT AV SENGA OG GLEDE DEG TIL EN NY DAG ? Som coach og veileder deler jeg kunnskap som jeg har lært, fått og erfart fra ulike lederroller gjennom 30 år - Noen av mine styrke er oppmerksomhet, ærlighet, lærelyst og jeg kan se hendelser og sammenhenger fra flere vinkler. Jeg er Sertifisert NLP / Goal Mapping coach og instruktør i Mindfulness og jobber gjerne samme med deg slik at du får bedre selvinnsikt og blir din beste selvleder.



**PER KRISTIAN**

Jeg er rådgiver og endringsleder for alle - uansett posisjon i bedriften. Siden -79 har jeg jobbet med IT og er hekta på IT systemer - og mennesker. Og særlig er jeg opptatt av der menneske og system møtes i prosesser. Min styrke er å samle informasjon, bearbeide den, lære og formidle videre med et mulighetsbilde. Jeg har erfaring med IT prosjekter, leder - og prosjektleder erfaring Management consulting mot private og offentlige virksomheter. Sertifisert endringsleder som benytter mindfulness og utvikler konseptet MNDFL Consulting - for bedre trivsel på jobb og med fokus på personlig styrker utvikles din veg.

# OM PRESENZA - VÅR VISJON



## Alle skal oppleve arbeids-livs-mestring og glede

**Ambisiøst?** - Ja og vi er ambisiøse og gjør det enkelt. Vi setter en fot foran den andre - eller hopper over gjerdet der det er lavest. Vi har fått lære av de gode og erfare av egne feil og vet at endring er mulig.

Til sammen har vi mer enn 60 års erfaring om hvordan det er å være i en jobb, ha det godt og trives - Vi har erfaring med mistriksel på jobb - fått sparken - gått i sinne og har lært at vi må finne nissen slik at den ikke blir med lasset når vi velger å bytte jobb.

Vi utfordres på mange fronter og evnen til å møte det nye arbeidslivet er avgjørende for trivsel.

Når du skal gjøre en endring fordi du mistrives eller har det kjipt i livet - så er det smarteste du kan gjøre er å begynne....

Du får hjelp av oss til å finne din veg - vi gjør det enkelt er alltid on-line og kan møtes deg når det passer deg - og vår arbeidstid er ofte når du ikke er på jobb. Du kan få hjelp til bedre trivsel på jobben og i livet slik at du hopper ut av senga og gleder deg til en ny dag....

Ta vare på deg selv, så kan du ta vare på flere...

SHINE BRIGHT  
Elsa & PK



**Utforsk dine styrker - bruk dem til din fordel!**

