

Välmaende ger resultat

8. STYRKEDAGBOK

SYFTE

Den här övningen hjälper dig att aktivt arbeta med och utveckla dina styrkor.



Modul: Självförtroende och aktörskap

Målgrupp: Lärare och elever på högstadiet och gymnasiet

Tid: 10 minuter varje kväll i 2 veckor

Material: Anteckningsbok och penna

Förberedelser: Det är en fördel om du gjort övningen
"Identifiera dina styrkor"

8. STYRKEDAGBOK

FÖRBEREDELSE

1. Hitta en kollega/klasskamrat att ha som partner. Bestäm ett start- och ett slutdatum för när ni ska skriva styrkedagbok.

2. Planera in en träff då ni ska samtala kring era styrkedagböcker.

3. Skapa en styrkedagbok att skriva i. Det kan vara en anteckningsbok, i mobilen eller på datorn. Mallen för hur styrkedagboken ska skrivas ser du här nedanför.

INSTRUKTIONER

1. Under två veckor ska du föra dagbok över vilka styrkor du använder i din vardag. Svara på fyra frågor varje kväll och skriv ner svaren i den anteckningsbok som blir din alldeles egna styrkedagbok.

- Styrkan jag använt idag:
- Hur/var/när har jag använt denna styrka idag?
- Hur kändes det?
- Vilka positiva effekter har styrkan haft på mig och min omgivning.

	HUR/VAR/NÄR/KÄNSLA?	POSITIVA EFFEKTER?
Rättvisa	Peter trängde sig i matkön, då sa jag till honom att han fick ställa sig sist, trots att han blev sur på mig som lärare. Jag kände mig modig och stolt.	De andra eleverna i klassen kände sig sedda och rättvist behandlade. De blev mindre irriterade och det blev bättre stämning i kön.
Nyfiken	Många elever var fyllda av energi efter svensklektionen. Jag passade på att fråga läraren vad de hade gjort under lektionen och om det var någon strategi jag kunde ta med mig till min lektion.	Stefan blev glad för återkopplingen och vi hade en spännande dialog om hur han hade engagerat eleverna under lektionen. Han peppade mig till att testa, jag fick energi och mod.

2. När du träffar din kollega/klasskamrat två veckor senare tar du med dig din dagbok. Ta några minuter var för att berätta hur det har känts att skriva styrkedagbok.

- Vad lärde du dig om dig själv?
- Hur påverkades stämningen i klassen/lärarrummet/hemma den tiden du förde styrkedagbok?
- Hur påverkades ditt engagemang och din självbild av att du blev medveten om dina styrkor?
- Är styrkedagbok något du kan tänka dig att fortsätta med? Vad skulle det ge dig att skriva styrkedagbok om kvällarna?