

6. STYRKEJAKTEN

SYFTE

Den här övningen syftar till att du ska bli medveten om vilka dina styrkor är och samtidigt utveckla din förmåga att se styrkor hos andra.



Modul: Självförtroende och aktörskap

Målgrupp: Lärare

Tid: 20 minuter

Förberedelser: Fundera ut en situation där du gjorde något som du var stolt över, när du bemästrade något eller gjorde något som var kul.

6. STYRKEJAKTEN

INSTRUKTIONER

STYRKEJAKTEN:

1. **Boka in en träffa med en kollega.** Avsett ungefär 30 min för detta..

2. **Styrkejakten går ut på** att ni ska hitta styrkor hos varandra.

- Börja med att en av er berättar om en situation när man gjorde något man är stolt över, när man bemästrade något eller när man gjort något som man tyckte var kul.

- Den som lyssnar är närvarande och avbryter inte berättaren och ställer heller inga frågor. Under tiden personen lyssnar ska den skriva ner vilka styrkor den ser att berättaren använde sig av i situationen som hen beskriver.

- I slutet ska den person som lyssnade ge sina reflektioner och berätta om vilka styrkor den sett hos berättaren och på vilket sätt de styrkorna gav sig i uttryck.

- Den person som berättade får sedan dela sin reflektioner om hur det var att berätta och höra om de styrkor som lyssnare hittade.

- Byt sedan roller, ca 10min/ person

3. **Prata om de insikter** ni fått från att göra övningen.

4. **Välj en styrka** som du vill fokusera på att utforska och ge uttryck för resten av veckan. Och fundera på hur dig kan använda den styrkan i konkreta situationer.