

# STYRKETEST

Udforsk dine styrker. Her får I mulighed for at tage en test, der giver jer viden om jeres topstyrker.



## Formål

Formålet med denne øvelse er, at eleverne lærer deres styrker bedre at kende, og får større indsigt i deres egne topstyrker. Eleverne skal gennemføre VIA-styrketesten til unge, som er et godt reskab til at øge elevernes forståelse af deres egne topstyrker. VIA-styrketesten består af en række udsagn, som eleverne skal svare på og som til sidst giver en oversigt over deres mest fremtrædende styrker ud fra deres egne svar. VIA er det førende center inden for forskning i karakterstyrker, og VIA-styrketesten er den mest anvendte styrketest. VIA bruger testsresultaterne og oplysningerne til forskning, og derfor skal man angive køn og lokalitet, når man tager testen. VIA er en sikker side.



## Øvelsesbeskrivelse

1. Eleverne skal finde linket til styrketesten på [TRIVNU.dk/styrketest](http://TRIVNU.dk/styrketest)
2. I testen skal de starte med at vælge sprog (dansk) og derefter udfylde formularen med navn, alder, køn osv. Eleverne skal vælge "VIA Survey (Youth – Ages 10-17)" før de trykker på 'Registrer'. Er eleven under 14 år beder testen også om en voksens oplysninger.
3. Lad eleverne gennemføre testen hver for sig.
4. Når de har gennemført testen kommer resultatet frem, efter de som det sidste har oplyst postnummer. Nu skal eleverne downloade resultatet ved at trykke på "download character strengths profile report". Denne profil giver eleverne et overblik over deres topstyrker.
5. Lad eleverne notere deres topstyrker på deres styrkeprofilark



## Materialer

Styrkeprofilark og smartphone, tablet eller computer



## Variationer

Lad evt. eleverne sidde i makkerpar, så de kan hjælpe hinanden med at gennemføre testen.



## Opmærksomhedspunkter

Vi anbefaler, at du selv har taget testen inden du sætter eleverne igang, så du har en føling med testens kompleksitet og form.

Når eleverne gennemfører testen, skal du være særligt opmærksom på følgende:

1. Eleverne skal bruge egen emailadresse og lave et kodeord.
2. Hvis eleverne er under 14 år skal de angive en voksens e-mail (fx din).
3. Man kan først se sit resultat, når man har angivet postnummer efter alle svar er udfyldt.
4. Oversættelsen til dansk er ikke konsekvent og oversætter fx ikke den anvisende tekst, som forklarer ud fra hvilke kriterier eleverne svarer på alle spørgsmålene. Alle spørgsmål i selve teksten er dog på dansk. Oversæt den indledende tekst, når du sætter øvelsen igang.

Det er vigtigt at huske, at testen er kun til inspiration og ikke et endegyldigt svar på, hvad ens topstyrker er. Resultatet skal eleverne bruge i næste øvelse.

Vær opmærksom på at nogle elever, ligesom mange voksne, kigger i bunden af testen og kan finde på at konkludere, at de styrker som ligger lavest, nok er noget han eller hun er dårlig til. Dette er ikke meningen, så prøv at motivere eleverne til at holde fokus på de øverste styrker på listen. Hele top 10 på listen er interessant i et styrkeperspektiv og kan være styrker, som den enkelte elev får i spil i forskellige kontekster.

Del 2-4



35-45 min

