

IDÉKATALOG: STYRKETRÆNING

Her finder I inspiration og støtte til, hvordan I kan bruge jeres udvalgte topstyrke endnu mere og bruge den på nye måder.

MOD & TAPPERHED



Prøv at udfordre dig selv ved at gøre noget nyt, presse dig selv lidt mere og ikke holde dig tilbage fra at forsvare dig selv og andre.

- Hjælp en ven eller klassekammerat med at løse et problem, som de ikke kan løse alene.
- Fortæl en af dine nærmeste, hvad personen betyder for dig.
- Giv et kompliment til en, du ikke kender eller en du kender lidt.
- Forbered et oplæg for klassen eller måske for hele skolen.

BEGEJSTRING & ENGAGEMENT



Prøv at udfordre dig selv ved at vise din begejstring og energi for fuld styrke.

- Tænk på noget du kunne lide at lave, da du var lille – hvordan kan du lave noget, der ligner det i dag?
- Find et foredrag, en film, en koncert eller noget andet udtryksfuldt og del det med andre.
- Lav mindst én ting hver dag, som får dig til at smile og fylder dig med energi.
- Gå til en prøvetime i en ny sportsgren, som du er nysgerrig på. Det kunne være mountainbike, klatring, dans eller andet.

GRUNDIGHED & VEDHOLDENHED



Prøv at udfordre dig selv ved at lave tre små mål. Bryd hvert af de tre mål ned til praktiske trin, udfør dem til tiden, og se på dine fremskridt fra mål til mål.

- Vælg et ugentligt mål og sæt dig for, hvordan du skal nå det. Fuldfør dit mål hver uge.
- Sæt vedholdenhed i spil næste gang du indgår i gruppearbejde. Du skal være en af drivkræfterne, som gør, at I som gruppe fuldfører opgaven til tiden. Det betyder ikke, at du skal gøre arbejdet, men du skal motivere og guide de andre i at være med.
- Find noget derhjemme, som kan blive dit ansvarsområde. Fx at sørge for aftensmad en fast ugedag, passe dyrene eller lave en make-over på et rum, som alle ønsker piftet op.
- Find en rollemodel, som du synes har udvist særlig grad af vedholdenhed. Følg vedkommende og identificer, hvad du kan lære af ham eller hende.

VENLIGHED



Prøv at udfordre dig selv ved at være opmærksom på andre og gøre gode gerninger.

- Udfør tre venlige handlinger om ugen, for nogen du kender (små tjenester for venner, naboer og familiemedlemmer).
- Udfør venlige handlinger over for nogen, som du ikke kender.
- Inviter nogle venner til noget hyggeligt, sjovt eller spændende.
- Vær opmærksom på dine medmennesker, hold fx døren, lad andre gå foran i køen og vis generelt venlighed og overskud over for de mennesker, du møder på din vej.

TILGIVELSE



Prøv at udfordre dig selv ved at lægge fortiden bag dig, se fremad og give andre en chance til.

- Tænk på noget, som du fortryder, at du gjorde, og tilgiv dig selv, at du fejlede.
- Tænk på en fejl, som du eller en anden har lavet. Forsøg derefter at se på de nye muligheder, det ofte bringer med sig.
- Brug din evne til at sige pyt, næste gang du arbejder sammen med andre om en opgave, hvor du ville løse opgaven på en anden måde.
- Hjælp en du kender til at tilgive en anden. Guide dem til, hvordan de bedst gør det. Brug dine egne erfaringer.

SOCIAL FORSTÅELSE



Prøv at udfordre dig selv ved at betragte og aflæse, hvordan andre omkring dig har det. Brug denne viden til at tage hensyn til andre.

- Se efter andres unikke styrker – hvad er særligt ved ham eller hende, du stiller skarpt på?
Gør det ved tre klassekammerater, som du ikke taler så meget med.
- Prøv næste gang nogen deler noget følelsesmæssigt med dig at lytte uden selv at sige noget, og til slut blot gentage nogle af hovedpointerne i dét, den anden har fortalt dig med personens egne ord.
- Øv dig i at kigge rundt på de andre i klassen og gæt på, hvordan de har det.
- Næste gang du får en opgave eller udfordring, så forestil dig, hvordan én du holder af, eller ser op til, ville løse situationen.

SELVKONTROL



Prøv at udfordre dig selv ved at vurdere, hvornår det er bedst at holde igen og tilpasse dig ydre eller indre krav.

- Sæt dig et mål for at bryde en dårlig vane. Fx noget du spiser ofte, men som du ved ikke er godt for dig.
- Giv dig selv en digital pause. Beslut dig for en time hver dag, hvor du ikke bruger elektroniske devices. Altså ingen mobil, fjernsyn eller computer.
- Tæl til 10 og træk vejret dybt, næste gang du bliver rigtig sur.
- Lav et skema for din kommende uge og følg det.

BESKEDENHED & YDMYGHED



Prøv at udfordre dig selv ved at finde og udnytte mulighederne for at bifalde og glæde dig over andres gode indsats eller succes.

- Glæd dig over en ven eller venindes succes.
- Læg mærke til, om du giver taletid til andre i gruppearbejde. Giv ekstra plads til, at andre kan udtrykke deres mening.
- Tag til en begivenhed – en koncert eller et teaterstykke, hvor du har mulighed for at bifalde og klappe af andres succes.
- Giv komplimenter til dem omkring dig, som du synes, udviser noget du ser op til eller respekterer.

ÅBENHED & KRITISK TÆNKNING



Prøv at udfordre dig selv ved at tænke ting godt igennem og overveje fordele og ulemper.

- Hjælp en ven eller veninde med at tage et valg. Hjælp ham eller hende med at se mange sider af sagen og opveje for og imod.
- Fortæl dine forældre om noget du er både enig i og uenig i. Få en god debat med dem om de to eksempler på uenighed og enighed.
- Lyt godt efter næste gang der er debat i klassen. Lav en opsummering til slut i debatten, hvor du ridser op, hvad de forskellige parter har lagt vægt på og mener. Find forskellighederne og hvad der er enighed om.
- Ved den næste nye ting du skal købe, undersøg da fordele og ulemper ved de forskellige valgmuligheder.

MENING I LIVET



Prøv at udfordre dig selv ved at tænke over de store spørgsmål i livet og snakke med andre om, hvad livets mening kunne være.

- Spørg ind til andres forestillinger om liv, død, kærlighed og andre store emner i livet. Lyt og reflekter over de svar, du får.
- Lav en ugentlig liste, hvor du skriver ned hvilke sammenhænge du ser i de ting du oplever.
- Hvis du skulle vælge ét stort spørgsmål om livets mening, hvad skulle det så være? Og hvorfor vil du netop gerne have svar på det spørgsmål?
- Se et filosofisk YouTube-klip om ugen.

FORNUFT



Prøv at udfordre dig selv ved at overveje flere forskellige muligheder og konsekvenser i forbindelse med at skulle vælge. Fokuser på, hvad du kan gøre for at imødegå evt. negative konsekvenser.

- Gør noget for dit nærmiljø. Fx samle skrald eller feje glasskår op en lørdag eller søndag morgen, 3 gange eller mere i perioden.
- I næstkommende pressede situation, så tag dig tid til at tænke tingene igennem inden du reagerer. Overvej og skriv ned, hvordan du kunne have reageret bedre?
- Brug din fornuft og vejled andre, hvor du kan se, at der er nogen, der er ved at gøre noget ufornuftigt.
- Overhold alle dine aftaler og deadlines i en måned. Aflever fx dine biblioteksbøger til tiden, kom til tiden til dine aftaler og aflever dine opgaver til tiden.

GLÆDE & HUMOR



Prøv at udfordre dig selv ved at skabe en sjov og legende stemning og sammen med andre få grinet godt igennem.

- Gør en klassekammerat i godt humør og notér dine oplevelser.
- Planlæg en gimmick (en sjov overraskelse) for en du holder af.
- Send sjove mails eller sms'er til dine venner og familie.
- Sørg for at få nogen til at smile hver dag, gennem jokes, aktiviteter eller noget du siger til dem og noter det ned.

OPFINDSOMHED & KREATIVITET



Prøv at udfordre dig selv ved at udfolde dine idéer kreativt, og tillad dig selv at sprænge rammerne og gøre noget nyt.

- Gennemfør en ynglingsaktivitet på en ny og kreativ måde.
- Kom med en kreativ løsning på et problem, som en der står dig nær har.
- Prøv til næste gruppearbejde at bruge tid på at komme med gode ideer til, hvordan I skal gribe opgaven an.
- Design selv ting i stedet for at købe det som nyt.

LYST TIL AT LÆRE



Prøv at udfordre dig selv ved at undersøge og udforske et nyt emne og lade din begejstring for at lære nyt smitte af på andre.

- Læs en fagbog om måneden, som giver dig viden om et nyt og spændende emne.
- Deltag eller skab en faglig klub, hvor I sammen kan undersøge og diskutere et af dine yndlingsemner.
- Følg en samfundsdebat på diverse medier og lav et referat eller opsummering ved sagens afslutning.
- Arranger en videns-bytte-dag med en ven eller et familiemedlem. Del jeres viden om et emne kort og præcist på ca. 10-20 min (som fx en TED talk) og fortæl hinanden, hvad I fik ud af det.

KÆRLIGHED & NÆRHED



Prøv at udfordre dig selv ved at gøre en indsats for at forstå folk du holder af, fx ved at finde ud af, hvad der er vigtigt for dem. Engager dig i det – sammen med dem.

- Udvis din kærlighed gennem fysiske handlinger eller kreativt gennem breve, tegninger eller billeder af vigtige steder, events og situationer, som du har kærlighed til.
- Planlæg en event, en overraskelse eller noget for en anden.
- Involver dig selv i en favoritaktivitet, som du kan foretage sammen med andre.
- Udforsk og vær taknemmelig over styrkerne ved de personer, du har i dit liv.

VÆRDSÆTTELSE AF SKØNHED



Prøv at udfordre dig selv ved at udforske, hvad andre lægger mærke til og finder særlig smukt.

- Udforsk hvad forskellige kulturer forbinder med skønhed.
- Beslut dig for en dag, hvor du vil tage billeder af alt, hvad du den dag finder særlig smukt.
- Gå en tur og nyd de små og store ting, du ser på turen.
- Tænk på en ting hver dag, som du synes er særlig fyldt med skønhed, kærlighed og samhørighed.

RETFÆRDIGHED



Prøv at udfordre dig selv ved at tale andres sag og give alle en fair chance.

- Næste gang du laver en fejl, så læg mærke til, om du indrømmer det over for dig selv og andre.
- Se en film, som tager retfærdighed op.
- Hav øje for og bidrag til at alle fra klassen har mulighed for at deltage i fælles aktiviteter - både faglige og sociale.
- Undersøg en verdensomspændende sag, hvor rettigheder er kernen, fx børns rettigheder, kvinders rettigheder eller dyrs rettigheder.

TAKNEMMELIGHED



Prøv at udfordre dig selv ved at tage dig tid til at tænke over de ting og mennesker, som du sætter pris på i dit liv.

- Tænk på 3 gode ting fra din dag, inden du falder i søvn.
- Fortæl en person, hvorfor du er taknemmelig for, at personen er en del af dit liv.
- Find en ting hver dag, som du (og andre) tager for givet. Tænk på at være taknemmelig for denne hverdagsting fremover.
- Tal med din familie ved aftenmaden om, hvad der har været godt ved jeres dag.

SAMARBEJDE & LOYALITET



Prøv at udfordre dig selv ved at gøre en indsats for at det samarbejde, du indgår i, kommer til at fungere godt.

- Lyt til dine søskende, venner eller familiemedlemmer uden at tale om dig selv, men sæt dig ind i det de siger og responder på det, de har sagt.
- Fortæl om dine forventninger, behov og ønsker.
- Vælg en klassekammerat at arbejde sammen med, som du ikke plejer at arbejde sammen med.
- Vælg en anden 'rolle' end du plejer næste gang du skal arbejde i en gruppe i klassen. Hvis du fx plejer at være den, der fører an, så afvent. Hvis du er den der afventer, så prøv at tage styringen.

ÆRLIGHED & OPRIGTIGHED



Prøv at udfordre dig selv ved at udtrykke dig ærligt og sørge for, at der er sammenhæng mellem det, du mener, og det du gør.

- Stå ved alt hvad du indeholder, både gode og mindre gode sider. Vis at alle mennesker indeholder gode og mindre gode sider. (Ofte kan det være de samme egenskaber, som både er din største styrke og til tider din største udfordring).
- Læg mærke til om dine første fem handlinger på en dag matcher dine tanker, intentioner og ord.
- Vis og gør det du tror på, næste gang du står i en udfordrende situation. Også selvom det kan have indflydelse på din popularitet.
- Find fem ægte, autentiske og beundringsværdige handlinger, som du kan bruge som inspiration til at gøre dine egne handlinger troværdige og ægte.

NYSGERRIGHED



Prøv at udfordre dig selv ved at lægge mærke til nye ting og spørge ind til mennesker omkring dig.

- Udvid din videnshorisont en halv time hver dag (Eventuelt med TED-talks, fagbøger eller udforskning af virkeligheden).
- Prøv et måltid mad, som er anderledes, fra en anden kultur eller noget du aldrig har smagt før.
- Vær opmærksom og nysgerrig på dine omgivelser. Spørg ind til, hvorfor noget bliver gjort på en bestemt måde.
- Spørg nysgerrigt og interesseret ind, næste gang du har en spændende samtale med en.

OPTIMISME & HÅB



Prøv at udfordre dig selv ved at tænke positivt om fremtiden og arbejde hen mod nye spændende muligheder.

- Hvis du møder en udfordring, tænk da på lignende udfordringer, du tidligere er kommet godt igennem, og forsøg at løse dem ved at bruge samme strategier.
- Lav en tydelig og detaljeret beskrivelse og dokumentation af en person eller situation som udtrykkede optimisme igennem historien, og lad dig inspirere af den.
- Brug 15 min. to gange om ugen, hvor du nedskriver optimistiske idéer. Skriv dem ned og bemærk hvilke handlinger, du skal foretage for at realisere dine mål.
- Skriv et læserbrev, hvor du udtrykker din optimisme for en sag, som du tror på kan lykkes.

VISDOM & PERSPEKTIV



Prøv at udfordre dig selv ved at lytte interesseret til folk omkring dig og give dem gode råd.

- Udvid din horisont hvad angår film, bøger mm. Læs noget nyt, se nye tv-udsendelser tre gange om ugen i min. 30 min.
- Find en person, som du deler interesse med, og find ud af hvordan han eller hun arbejder med den interesse.
- Prøv nye ting som udfordrer din nuværende viden og evner.
- Deltag i forskellige aktiviteter der giver dig mere viden.

LEDEREVNER



Prøv at udfordre dig selv ved at lede en aktivitet, en opgave eller et projekt. Inviter andre til at dele deres tanker og ha' selv fokus på problemløsning.

- Øv dig i at tage initiativ, skabe overblik og høre alle næste gang, du arbejder i en gruppe i klassen.
- Arranger en fælles aktivitet for klassen eller din familie. Du skal planlægge, hvad I skal lave og involvere dem, der skal hjælpe med at gennemføre arrangementet.
- Find en person fra virkeligheden, en film eller en biografi, som udviser stærke lederevner. Undersøg hvad du kunne lade dig inspirere af.
- Igangsæt en ny familietradition.