



20-30 min

TRÆN TOPSTYRKER

Vælg en topstyrke som skal i fokus. Her skal du udvælge en topstyrke, som du vil give endnu mere opmærksomhed - og bruge på nye måder.



Formål

Formålet med øvelsen er, at eleverne udvælger en af deres topstyrker, som de senere skal bruge på nye måder. På denne måde vil eleverne bruge sig selv mere, hvor de er bedst, og det vil give dem glæde og energi. Den topstyrke, som eleverne vælger at arbejde med, kaldes i TRIV NU for fokusstyrke. I øvelsen skal eleverne hjælpe hinanden med at vælge en fokusstyrke ved hjælp af nogle spørgsmål. Senere i forløbet skal eleverne give hinanden gode råd til, hvordan de kan bruge deres udvalgte fokusstyrke på nye måder.



Øvelsesbeskrivelse

1. Inddel eleverne i par.
2. Eleverne skal nu finde frem til deres fokusstyrke ved at besvare fokusstyrke-spørgsmålene. Fokusstyrken er den styrke, de skal arbejde videre med i en periode.
3. Eleverne skal finde de styrkekort der passer til deres fem topstyrker, og gennemgå spørgsmålene. Ved hvert spørgsmål frasorterer eleverne en styrke – så de først har fem, så fire, så tre, så to, indtil de har én styrke tilbage. Denne styrke er deres fokusstyrke.
4. Undervejs kan eleverne snakke med deres makker om spørgsmålene.
5. Når eleverne har fundet deres fokusstyrke, skal den notere den i deres TRIV-NU-hæfte.



Materialer

Hæfte, fokusstyrke-spørgsmål (vedhæftet)



Variationer

Størrelsen på gruppen kan du variere efter behov.

Du kan altid vælge en ny fokusstyrke og på den måde få styrketrænet flere af dine topstyrker.

Da placeringen af topstyrker godt kan variere over tid, er det muligt, at der også er energi at hente ved at arbejde med andre styrker fra elevernes top 10 fra fx VIA-styrketesten. Det kan være styrker, som eleverne ikke får brugt så meget lige nu, men som giver dem meget energi, når de bruger dem. Går de længere ned af listen end top 10, vil der ikke længere være tale om mulige topstyrker.



Opmærksomhedspunkter

Eleverne skal vælge en styrke, som kan udforde dem, og som giver dem mulighed for at bruge sig selv på nye måder.