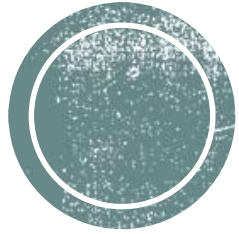


Ett positivt jag

Att se och arbeta med egna och andras goda sidor och styrkor



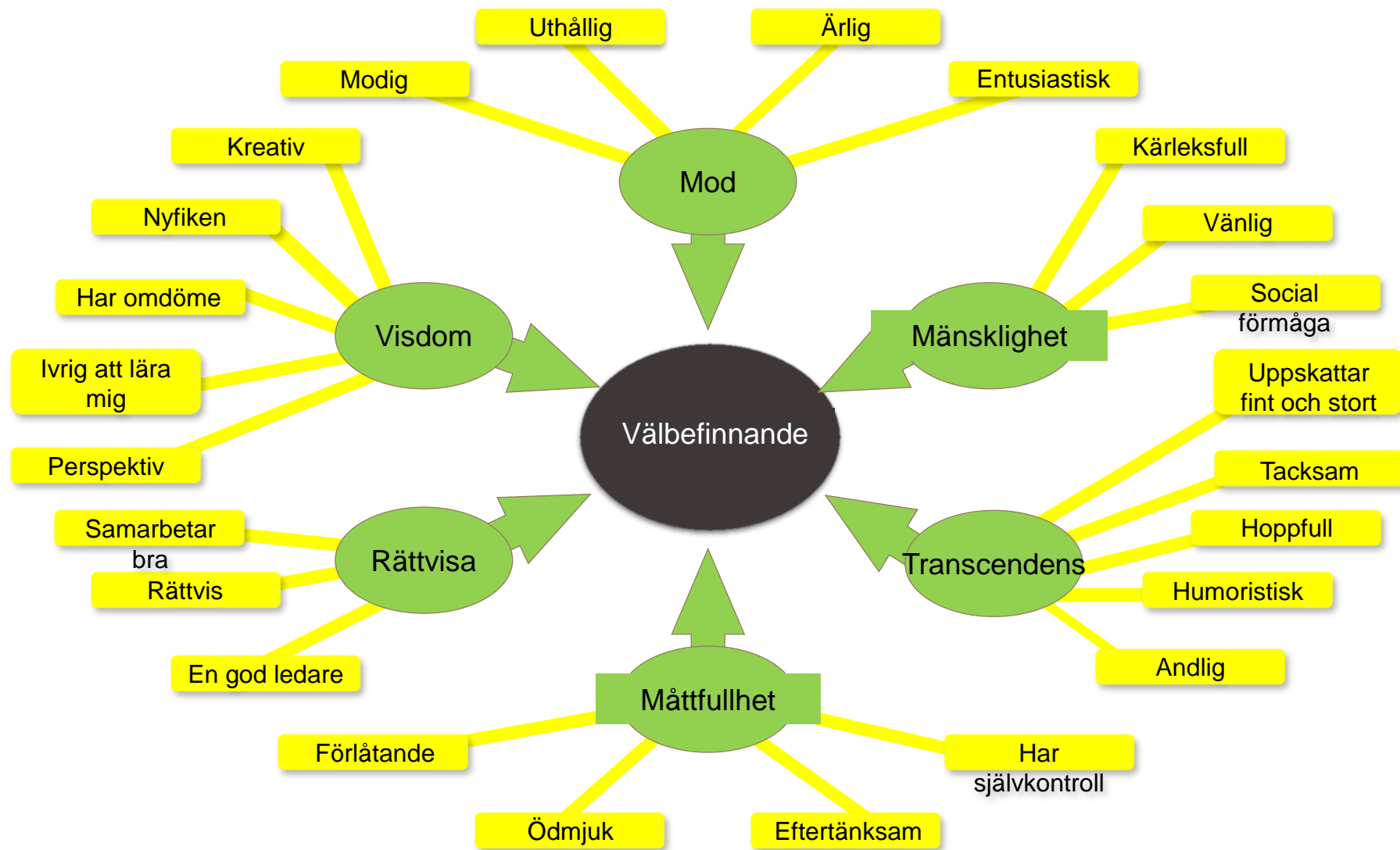


Att se dina styrkor och goda sidor

Potentialen för utveckling, växt och att lyckas ligger i dina styrkor mer än i hur du korrigerar dina svagheter.

VIA kärnstyrkor och dygder

(Peterson och Seligman, 2004)



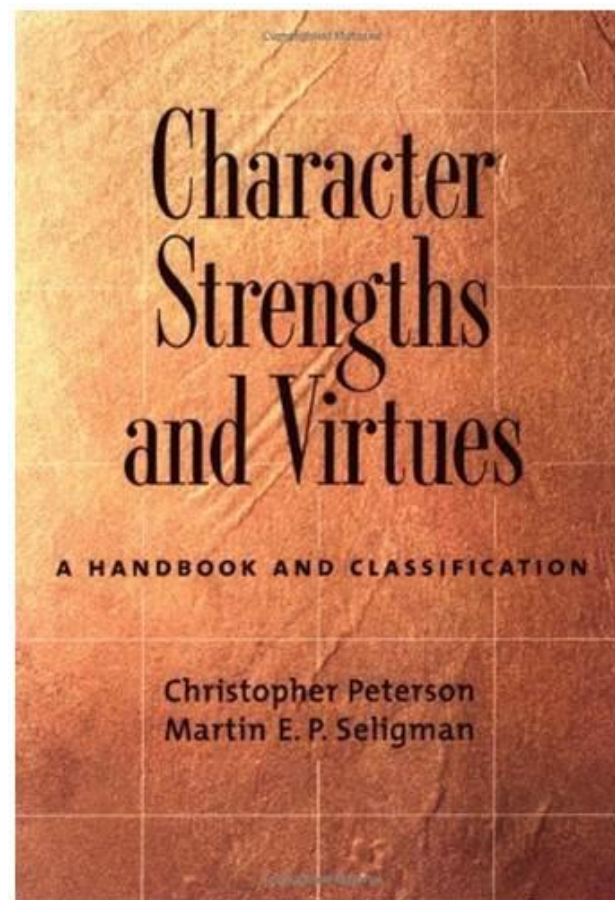
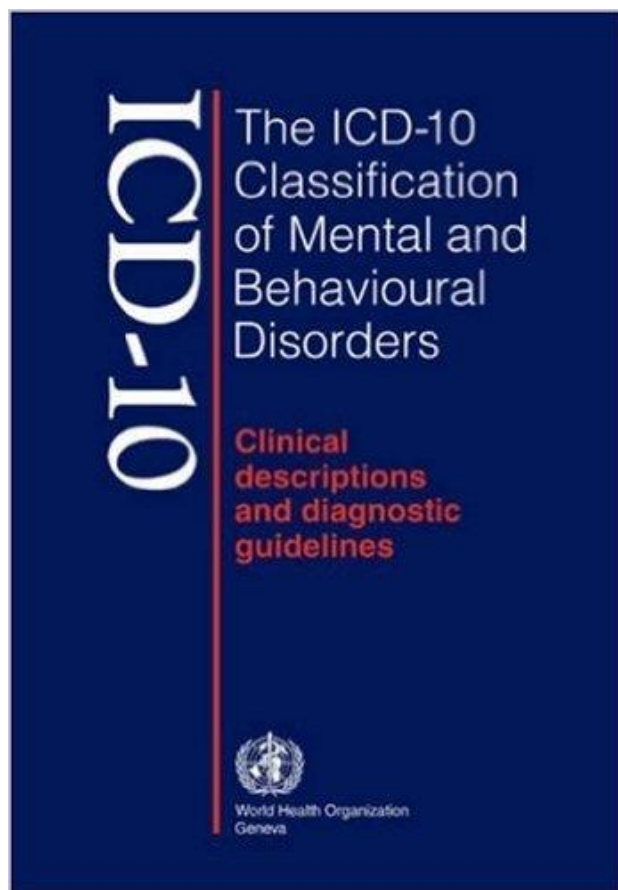
Hur ser den goda människan ut?

- Inget gemensamt språk för att beskriva det bästa i människor
- Motsatsen: ICD, DSM klassificeringar av sjukdom och symptom



- 3-årigt projekt i USA, 55 forskare, lett av Chris Peterson





Styrkor och karaktär

- Universellt värderade som goda egenskaper
- Stärker individen utan att trycka ner någon annan
- Vår kapacitet för godhet – på olika sätt



Styrkor och karaktär

- Inre kärna, essens
- Kapacitet inom en människa för tänkande, kännande, beteende
- Stabil, men kan förändras och utvecklas
- Uttrycks i olika grad och i en kontext
- Plural: alla har en kombination av styrkor



Dygder

- **Visdom** – kognitiva styrkor, tillägna sig och använda kunskap
- **Mod** – emotionella styrkor, viljestyrka att nå mål trots inre eller yttre hinder
- **Rättvisa** - medborgerliga styrkor för ett hälsosammare samhälle
- **Mänsklighet** – interpersonella styrkor, innefattar omtanke och vänlighet mot andra
- **Måttfullhet** – styrkor som motverkar överdrifter
- **Transcendens** – styrkor som rör kontakt med högre krafter, universum



Styrkor jämfört med...

- Talanger
- Förmågor, färdigheter
- Intressen
- Resurser
- Värderingar

Är inte styrkor, men baserar sig på våra styrkor, vår karaktär



Svänga på frågorna:

- Vad är bra med dig?
- Vad är rätt hos dig?



Kärnstyrkor

- Min kärna. Känns som mitt äkta jag. Är det här verkligen jag?
- Autenticitet. Är det något som kommer naturligt och enkelt för mig?
- Naturligt. Något jag använder i många olika situationer?
- Ger det mig energi att göra så?
- Skulle familj, vänner och kolleger också beskriva mig så?
- Skulle det kännas tomt/nedslående/frustrerande att inte få använda den här egenskapen?



Kärnstyrkor

Hur vi förstår oss själva i form av det bästa, det goda i oss.

”What is strong – not what is wrong”



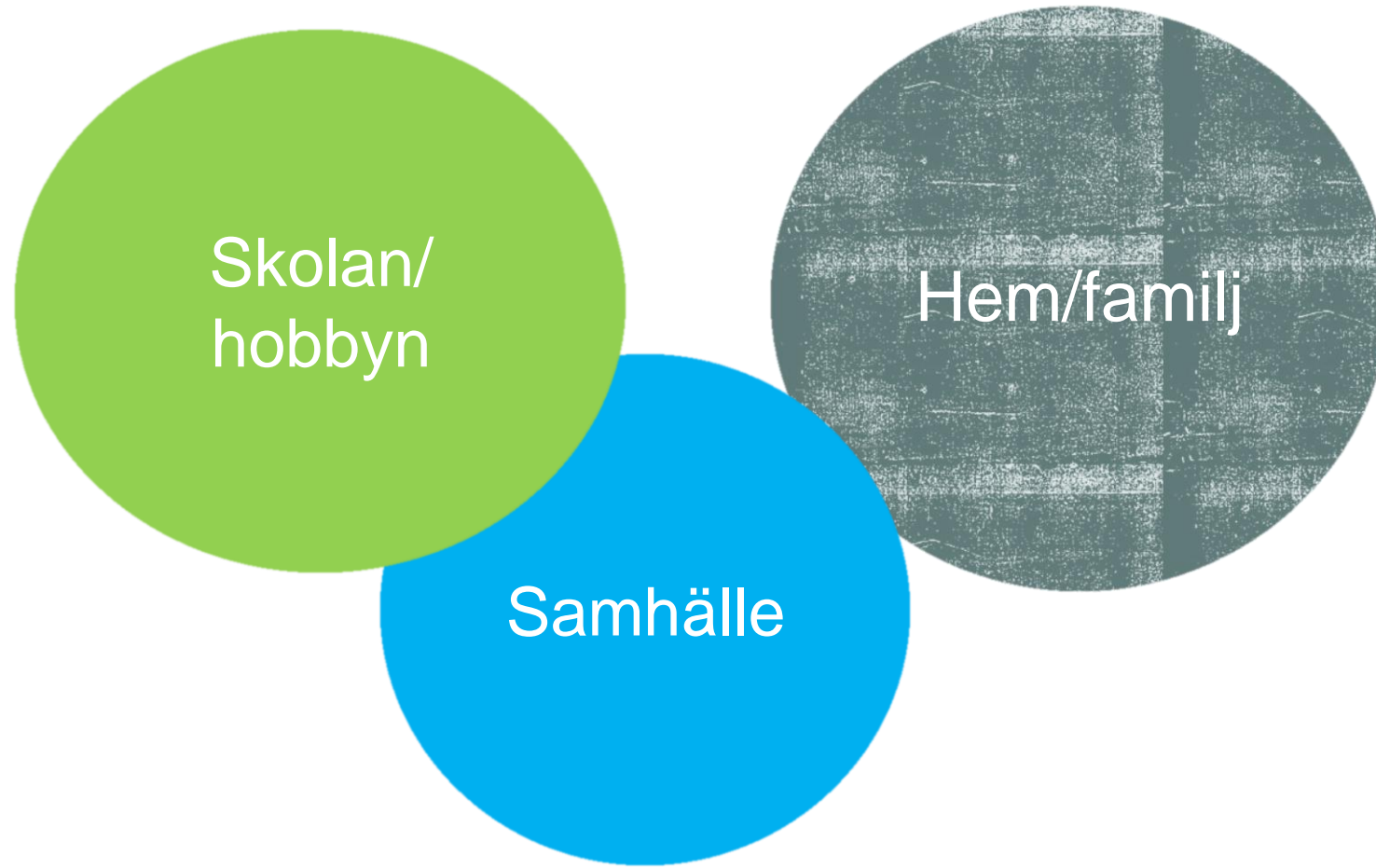
Kärnstyrkor associerade med ökad glädje, engagemang

Varför?

- Kärnstyrkor handlar om att utöva det vi är i harmoni med. Vi får uttrycka oss själva, ”harmonisk passion”
- Möter behov av självständighet, kompetens, relationer
- Hjälper oss mot våra mål i livet



Styrkor i olika livsdomäner



Styrkor

- 2/3 av befolkningen känner inte till sina styrkor (Storbritannien)
- 70% av skolbarn (i USA) upplever att ingen vuxen i skolan riktigt vet vem de är



Arbetsliv och styrkor

- Människor som är medvetna om sina starka sidor och utvecklar och använder sig av dem i sitt arbete
 - Är mer nöjda med sitt arbete
 - Upplever mer meningsfullhet både på jobbet och i livet
 - Mår bättre, har högre välbefinnande



Arbetsliv och styrkor

- Två av de viktigaste förutsättningarna för tillfredsställelse med sitt jobb:
 1. Att kunna använda sig av sina kärnstyrkor på jobbet
 2. Att man upplever att ens närmaste förman känner till (och uppskattar) ens styrkor

Men (i USA) upplever bara 20% av arbetstagare att deras förmän känner deras styrkor.



Att använda sina styrkor för litet...eller använda dem för mycket

Man tappar perspektiv



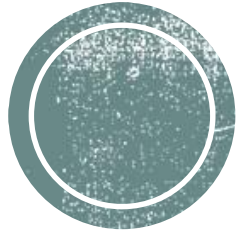
Att hitta den gyllene medelvägen



Den gyllene medelvägen

- Ointresse – Nyfikenhet - Snokande
- Likgiltighet – Vänlighet – Påflugenhets
- Oreflekterande – Gott omdöme – Cynism, överkritisk





Hur kunde vi använda oss av forskningen kring styrkor i skolan och undervisningen?

Att se styrkor hos andra

Styrkor hos elever

”De 24 karaktärsstyrkorna är 24 sätt
att tycka om ett besvärligt barn”

(Denise Quinlan)



Att jobba med styrkor med elever

- Styrka, glädje och medkänsla programmet 2016-2017
- 4 skolor i Helsingfors och Vasa



Att se styrkor i skolan med eleverna

- Tala om styrkor
- Iaktta vilka styrkor som kommer till användning i dagliga rutiner
- Försök se och beskriva styrkor i hur människor talar, skriver, möts
- Vilka styrkor har du som elev?
- Vilka styrkor kan du se hos dina kompisar?



Styrkor i skolan

- Historieberättande
- Filmer
- Böcker

Låt barnen upptäcka själva: "Vilka styrkor kunde ni lägga märke till? Var det någon som märkte mod/uthållighet/ ärlighet här?"



Styrkor i hela skolan

- Vilka styrkor karaktäriserar just er skola?
 - Arbeta tillsammans personal och elever
- Fira styrkor
- Skapa rutiner i skolan för att fira olika styrkor under läsåret
 - Tex julen: kärlek, hopp, vänlighet
 - Ett bra sätt att minnas alla styrkor och regelbundet arbeta med dem

