

Bilag 7. Styrkekort til brug for elever og studerende fra ca. 13 år og opefter

Videbegær

Du elsker at lære nye ting.
Du holder af at gå i skole.
Du elsker at læse.
Du elsker at gå på museer.
Du søger tit svar på ting, der undrer dig, fx via nettet.

I skolen:

Du oplever ikke svært stof som et problem, men som en spændende udfordring.
Du søger selv ny viden.
Du synes, det er dejligt, når I skal arbejde med nye områder, du ikke ved så meget om endnu.

Fra Ressourcefokuseret vejledning © Marianne Tolstrup og Dansk Psykologisk Forlag, 2014.
© Copyright 2004-2014, VIA Institute on Character. All rights reserved. Used with permission.
www.viacharacter.org

Nysgerrighed og interesse

Du er nysgerrig over for alt.
Du stiller altid spørgsmål og finder alle emner og temaer spændende.
Du elsker at opdage og udforske.

I skolen:

Du kan godt lide afveksling.
Du er undersøgende og interesseret i det, du arbejder med.
Du kan bedst lide, når du selv har mulighed for at undersøge og udforske.

Fra Ressourcefokuseret vejledning © Marianne Tolstrup og Dansk Psykologisk Forlag, 2014.
© Copyright 2004-2014, VIA Institute on Character. All rights reserved. Used with permission.
www.viacharacter.org

Selvkontrol

Du er målrettet og fokuseret.
Du lader dig ikke styre af flygtige impulser.
Du trives bedst med struktur.

I skolen:

Du vil helst have klare mål.
Du forsøger at lave tydelige arbejds-
gange og arbejds måder, så du får
overblik over, hvad der skal gøres.

Fra Ressourcefokuseret vejledning © Marianne Tolstrup og Dansk Psykologisk Forlag, 2014.
© Copyright 2004-2014, VIA Institute on Character. All rights reserved. Used with permission.
www.viacharacter.org

Vedholdenhed

Du arbejder hårdt for at fuldføre det,
du begynder på.
Du kommer altid ud ad døren til tiden.
Du bliver ikke distraheret, når du
arbejder.
Du synes, det er rart at få en opgave
færdig.

I skolen:

Du afleverer altid til tiden.
Du lader dig ikke forstyrre af andre i
klassen eller af andre ting i din hver-
dag.

Fra Ressourcefokuseret vejledning © Marianne Tolstrup og Dansk Psykologisk Forlag, 2014.
© Copyright 2004-2014, VIA Institute on Character. All rights reserved. Used with permission.
www.viacharacter.org

Ærlighed og autenticitet

Man kan regne med det, du siger, da
du er et ærligt menneske. Du lever dit
liv på en oprigtig måde, og du forstil-
ler dig ikke. Du er en person, som
andre oplever som værende „nede på
jorden”.

I skolen:

Du prøver ikke at være smart og
indtage andres holdninger for at blive
populær; du er, som du er, så kan an-
dre acceptere dig eller lade være!

Fra Ressourcefokuseret vejledning © Marianne Tolstrup og Dansk Psykologisk Forlag, 2014.
© Copyright 2004-2014, VIA Institute on Character. All rights reserved. Used with permission.
www.viacharacter.org

Taknemmelighed

Du er bevidst om de gode ting, der
sker for dig, og du tager dem aldrig
for givet.
Familie og venner kender dig som en
taknemmelig person, da du altid giver
udtryk for det, du er glad for, de gør.

I skolen:

Du kan godt lide at rose og vise, at du
sætter pris på det, andre gør i klassen.
Du kan godt lide, at andre siger, når
du har gjort noget godt for andre.

Fra Ressourcefokuseret vejledning © Marianne Tolstrup og Dansk Psykologisk Forlag, 2014.
© Copyright 2004-2014, VIA Institute on Character. All rights reserved. Used with permission.
www.viacharacter.org

Evnen til at elske og blive elsket

Du er et varmt menneske og kan godt lide at have tætte forhold til andre. Du oplever ofte, at de mennesker, du føler dig tættest på, gengælder dine følelser.

I skolen:

Du har en god ven/kammerat, som du vil gøre alt for, og som vil gøre alt for dig. Du vil helst have en eller flere rigtig tætte venner.

Fra Ressourcefokuseret vejledning © Marianne Tolstrup og Dansk Psykologisk Forlag, 2014.
© Copyright 2004-2014, VIA Institute on Character. All rights reserved. Used with permission.
www.viacharacter.org

Venlighed

Du er venlig og generøs over for andre, og du har aldrig for travlt til at gøre andre en tjeneste. Du nyder at gøre noget godt for andre, selv hvis du ikke kender dem så godt.

I skolen:

Du hjælper gerne dine kammerater, hvis de har behov. Du hjælper gerne en kammerat, der har det svært.

Fra Ressourcefokuseret vejledning © Marianne Tolstrup og Dansk Psykologisk Forlag, 2014.
© Copyright 2004-2014, VIA Institute on Character. All rights reserved. Used with permission.
www.viacharacter.org

Energi og gejst

Uanset hvad du foretager dig, forholder du dig til det med begejstring og energi. Du gør aldrig noget halvt eller halvhjertet.

I skolen:

Du går til en opgave med begejstring og bliver opslugt af den. Du bliver meget optaget af et stykke arbejde og lægger meget energi i det.

Fra Ressourcefokuseret vejledning © Marianne Tolstrup og Dansk Psykologisk Forlag, 2014.
© Copyright 2004-2014, VIA Institute on Character. All rights reserved. Used with permission.
www.viacharacter.org

Lederskab

Du er god til at samle folk omkring et fælles mål og til at motivere andre. Du er god til at lede processer og få alle til at føle sig godt tilpas.

I skolen:

Du er god til at lede gruppearbejde og få de andre i gruppen til at arbejde sammen og føle sig godt tilpas. Du bliver tit bedt om at styre processer eller grupper, da du er god til det.

Fra Ressourcefokuseret vejledning © Marianne Tolstrup og Dansk Psykologisk Forlag, 2014.
© Copyright 2004-2014, VIA Institute on Character. All rights reserved. Used with permission.
www.viacharacter.org

Optimisme og håb

Du forventer det bedste af fremtiden, og du arbejder for at opnå det. Du tror på, at fremtiden er noget, du kan kontrollere.

I skolen:

Du har en positiv forestilling ang. din fremtid, og du planlægger, så du kan tage den uddannelse eller få det arbejde, du gerne vil have. Du tror på, at det nok skal lykkes for dig.

Fra Ressourcefokuseret vejledning © Marianne Tolstrup og Dansk Psykologisk Forlag, 2014.
© Copyright 2004-2014, VIA Institute on Character. All rights reserved. Used with permission.
www.viacharacter.org

Mod

Du er en modig person og tør sige ting, der er upopulære. Du undgår ikke trusler og besværligheder. Du handler oftest ud fra din overbevisning.

I skolen:

Du tør have en anden holdning i diskussioner. Du kaster dig tit ud i situationer, som kan give dig besværligheder, hvis du føler, det er det rigtige at gøre.

Fra Ressourcefokuseret vejledning © Marianne Tolstrup og Dansk Psykologisk Forlag, 2014.
© Copyright 2004-2014, VIA Institute on Character. All rights reserved. Used with permission.
www.viacharacter.org

Social intelligens

Du er god til at vurdere andre menneskers grunde til at gøre, som de gør, og til at vurdere deres følelser og handle ud fra dette. Du ved, hvordan du skal begå dig i sociale sammenhænge. Du forstår at få andre til at føle sig godt tilpas.

I skolen:

Du kan godt lide at arbejde sammen med andre og er interesseret i, hvordan andre mennesker tænker og gør, og hvorfor de gør det. Du er god til at få en gruppe til at fungere.

Fra Ressourcefokuseret vejledning © Marianne Tolstrup og Dansk Psykologisk Forlag, 2014.
© Copyright 2004-2014, VIA Institute on Character. All rights reserved. Used with permission.
www.viacharacter.org

Samarbejde

Du fungerer godt som medlem af en gruppe. Du påtager dig altid din del af arbejdet og arbejder hårdt på, at gruppen skal fungere. Du respekterer dem, der har autoritet, ledere, lærere osv.

I skolen:

Du er en god elev at have med i en gruppe, da du tager arbejdet alvorligt. Du accepterer dem, der er udpeget til at styre og bestemme, når det, de gør, virker rimeligt.

Fra Ressourcefokuseret vejledning © Marianne Tolstrup og Dansk Psykologisk Forlag, 2014.
© Copyright 2004-2014, VIA Institute on Character. All rights reserved. Used with permission.
www.viacharacter.org

Dømmekraft og kritisk tænkning

Du gennemtænker for det meste det, du arbejder med, ser tingene fra alle sider. Du drager ikke forhastede konklusioner, men forsøger at finde beviser for det, du gør. Du er i stand til at ændre dine holdninger.

I skolen:

Du vælger ikke den letteste løsning på arbejdsopgaverne, men tænker tingene grundigt igennem og undersøger området, når du ikke er sikker.

Fra Ressourcefokuseret vejledning © Marianne Tolstrup og Dansk Psykologisk Forlag, 2014.
© Copyright 2004-2014, VIA Institute on Character. All rights reserved. Used with permission.
www.viacharacter.org

Retfærdighed

Det er vigtigt for dig at behandle andre retfærdigt. Du lader ikke dine personlige følelser påvirke beslutninger, der berører andre. Du giver alle en chance.

I skolen:

Din måde at omgås andre på er ikke præget af, om du kan lide dem eller ej; du mener alle har ret til at blive behandlet ordentligt.

Fra Ressourcefokuseret vejledning © Marianne Tolstrup og Dansk Psykologisk Forlag, 2014.
© Copyright 2004-2014, VIA Institute on Character. All rights reserved. Used with permission.
www.viacharacter.org

Værdsættelse af det smukke og sublime

Du lægger mærke til og værdsætter skønhed, det fantastiske og/eller den dygtige udførelse på alle livets områder – fra natur til kunst, til matematik, til videnskab, til hverdagslivets oplevelser.

I skolen:

Du kan godt lide at tale om det, der går godt, og at have tid til at stoppe op og se/undre dig over noget, der er skønt eller fantastisk.

Fra Ressourcefokuseret vejledning © Marianne Tolstrup og Dansk Psykologisk Forlag, 2014.
© Copyright 2004-2014, VIA Institute on Character. All rights reserved. Used with permission.
www.viacharacter.org

Visdom

Selv om du måske ikke opfatter dig selv som klog, ser dine venner dig sådan. De værdsætter dit syn på tingene og kommer til dig for at få gode råd. Din måde at anskue verden på giver mening for dig selv og andre.

I skolen:

Dine kammerater opsøger dig tit for at høre din mening. Du forsøger ofte at se det, du arbejder med, i et større perspektiv og forstå meningen med det, du skal lave.

Fra Ressourcefokuseret vejledning © Marianne Tolstrup og Dansk Psykologisk Forlag, 2014.
© Copyright 2004-2014, VIA Institute on Character. All rights reserved. Used with permission.
www.viacharacter.org

Humor og glæde

Du elsker at grine og drille. At give andre et smil på læben er vigtigt for dig. Du prøver at se den lyse side i enhver situation.

I skolen:

Du får tit andre til at grine og ser tit de sjove vinkler i situationer. Du elsker at underholde andre med vittigheder eller historier.

Fra Ressourcefokuseret vejledning © Marianne Tolstrup og Dansk Psykologisk Forlag, 2014.
© Copyright 2004-2014, VIA Institute on Character. All rights reserved. Used with permission.
www.viacharacter.org

Fornuftig og velovervejet

Du er en omhyggelig person, og dine valg er altid fornuftsprægede. Du hverken siger eller gør ting, du senere kan fortryde.

Du vil hellere have udbytte på langt sigt end glæde her og nu.

I skolen:

Du vælger ikke de lette løsninger for at slippe nemt om ved noget lige nu, hvis det giver dig mere arbejde på langt sigt. Du tager fornuftige og velovervejede beslutninger.

Fra Ressourcefokuseret vejledning © Marianne Tolstrup og Dansk Psykologisk Forlag, 2014.
© Copyright 2004-2014, VIA Institute on Character. All rights reserved. Used with permission.
www.viacharacter.org

Kreativitet og opfindsomhed

Du kan godt lide at tænke på, hvordan ting kan gøres på nye måder, og har altid gode ideer til, hvordan man også kunne gøre.

I skolen:

Du har ofte gode ideer til, hvordan man kunne gribe en ting an, inddrage IT på en ny måde, eller gribe en opgave an på en anderledes måde.

Fra Ressourcefokuseret vejledning © Marianne Tolstrup og Dansk Psykologisk Forlag, 2014.
© Copyright 2004-2014, VIA Institute on Character. All rights reserved. Used with permission.
www.viacharacter.org

Tilgivelse

Du tilgiver dem, der har gjort dig uret. Du giver altid folk en chance til. Dit ledende princip er barmhjertighed – ikke hævn.

I skolen:

Du finder ud af at løse konflikter og bærer ikke nag over for andre. Du er god til at slå en streg over fortiden og kigge fremad.

Fra Ressourcefokuseret vejledning © Marianne Tolstrup og Dansk Psykologisk Forlag, 2014.
© Copyright 2004-2014, VIA Institute on Character. All rights reserved. Used with permission.
www.viacharacter.org

Beskedenhed

Du trives bedst, når du ikke er i rampelyset. Du vil helst lade det, du har lavet, tale for sig selv. Du synes ikke, du selv er noget særligt, og andre anerkender og påskønner din beskedenhed.

I skolen:

Du kan bedst lide at være i situationer, hvor det ikke er nødvendigt at fremhæve dig selv. Du fremhæver ikke dig selv og søger ikke bevidst anerkendelse.

Fra Ressourcefokuseret vejledning © Marianne Tolstrup og Dansk Psykologisk Forlag, 2014.
© Copyright 2004-2014, VIA Institute on Character. All rights reserved. Used with permission.
www.viacharacter.org

Formål og mening

Du ved, hvad der er vigtigt for dig, og hvad der er værdifuldt, og du finder let mening i de ting, du beskæftiger dig med. Dette bruger du som udgangspunkt for de fleste af dine handlinger. Det er vigtigt for dig, at du føler en overbevisning om, at livet og de ting, du gør, har et højere formål end det, du opnår her og nu.

I skolen:

Du kan se en mening i at gå i skole, da det hænger sammen med de værdier, du står for. Du forsøger at se det, I arbejder med i skolen, i sammenhæng med en større mening i livet.

Fra Ressourcefokuseret vejledning © Marianne Tolstrup og Dansk Psykologisk Forlag, 2014.
© Copyright 2004-2014, VIA Institute on Character. All rights reserved. Used with permission.
www.viacharacter.org