



VIA Styrketest

Bag tænkningen om menneskers 24 styrker står de to psykologer Christopher Peterson og Martin Seligman. De er et modspil til diagnosekulturen. Tanken var at en fokusering på dyder og karakterstyrker kunne danne grundlag for at arbejde med mennesker ud fra en positiv psykologisk vinkel med fokus på trivsel og vækst

Der er forskningsmæssigt belæg og en dokumenteret effekt af at arbejde med styrker, gør os gladere mere tilfredse, skaber positiv energi.

Når vi bruger vores 5 top styrker bliver vi engagerede, laver bedre præstationer og når vores mål mere effektivt. De bidrager til et godt liv, når vi bruger dem bevidst og målrettet.

Hvorfor kende og bruge sine top styrker

Mennesker der bruger deres styrker:

- Er lykkeligere
- Er mere selvsikre
- Har mere selvtillid
- Har mere energi og vitalitet
- Oplever mindre stress
- Er mere modstandsdygtige
- Opnår deres mål bedre

Tag testen her <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

Hvad er dine 5 top styrker fra testen?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Produktark – Fra handling til forvandling©2011



Hvor og hvordan bruger du dine styrker i dag?

På hvilke andre områder kunne du dyrke dine styrker fremover?
