

# Utforska styrkor

De som är medvetna om sina styrkor och använder dem ofta tenderar att lyckas bättre på många områden i livet. De känner sig gladare, har bättre självkänsla och det är mer troligt att de uppnår sina mål.

För att kunna använda dina styrkor på ett effektivt sätt är det viktigt att du har en tydlig uppfattning om vilka styrkorna är och hur de kan användas. Några av dina största styrkor kan vara lätta att känna igen, medan andra går obemärkt förbi för att de känns så vardagliga för dig (även om de inte är det).

**I det här arbetsbladet ska du identifiera dina styrkor och hur du redan använder dem. Dessutom ska du utforska *nya* sätt att använda styrkorna till din fördel.**

Ringa in dina styrkor nedan eller lägg till dina egna längst ned.			
Vishet	Konstnärlig förmåga	Nyfikenhet	Ledarskap
Empati	Ärlighet	Omdömesförmåga	Ihärdighet
Entusiasm	Vänlighet	Kärlek	Social kompetens
Rättvisa	Tapperhet	Samarbete	Förlåtelse
Anspråkslöshet	Sunt förnuft	Självkontroll	Tålamod
Tacksamhet	Kunskapsörst	Humor	Andlighet
Ambition	Kreativitet	Förtroende	Intelligens
Atletisk styrka	Disciplin	Bestämmdhet	Logik
Optimism	Oberoende	Flexibilitet	Äventyrlighet



# Utforska styrkor



## Relationer

kärleksrelationer, vänskap och familj

Gör en lista på de styrkor du har som hjälper dig i dina relationer.

Beskriv ett *särskilt* tillfälle då dina styrkor var till hjälp i en relation.

Beskriv två nya sätt på vilka du skulle kunna använda dina styrkor i relationer.

1

2



# Utforska styrkor



## Yrke/utbildning/karriär

nuvarande eller tidigare arbete, skola eller yrkesmässiga ansträngningar

Gör en lista på de styrkor du har som hjälper dig i ditt yrke/utbildning.

Beskriv ett *särskilt* tillfälle då dina styrkor var till hjälp i ditt yrkesliv/dina studier.

Beskriv två nya sätt på vilka du skulle kunna använda dina styrkor i ditt yrkesliv/dina studier.

1

2

# Utforska styrkor



## Självförverkligande

hobbyer, intressen och engagerande aktiviteter

Gör en lista på de styrkor du har som hjälper dig att uppnå självförverkligande.

Beskriv ett *särskilt* tillfälle då dina styrkor var till hjälp för ditt självförverkligande.

Beskriv två nya sätt på vilka du skulle kunna använda dina styrkor för ditt självförverkligande.

1

2

