

Indhold

Velkommen til Min Styrkebog	s. 4
Øvelse 1: De 24 styrker	s. 5
Øvelse 2: Styrkespillet	s. 9
Øvelse 3: Find styrker i personerne på billederne	s. 10
Øvelse 4: Styrkestolen	s. 12
Øvelse 5: Styrkehistorier	s. 13
Øvelse 6: Styrker i gruppen	s. 15
Øvelse 7: Mine topstyrker	s. 16
Øvelse 8: Styrkebingo	s. 18
Øvelse 9: Styrkelandskabet i klassen	s. 24
Øvelse 10: Styrkespillet	s. 26
Øvelse 11: Quiz & Byt	s. 26
Øvelse 12: Skru op og ned for dine styrker	s. 27
Øvelse 13: Styrkekammerater - den, jeg ligner mest	s. 29
Øvelse 14: En styrke, jeg gerne vil have mere af	s. 30
Øvelse 15: Styrkekammerater - dem, jeg ligner mindst	s. 32
Øvelse 16: Styrker og opgaveløsning	s. 33
Overforbrug af styrker	s. 36
Oversigt over de 24 styrker	s. 38

TIL GENNEMSYN

Øvelse 3:

Find styrker i personerne på billederne

Din lærer viser om lidt billeder af nogle personer. Du skal se godt på personerne på billederne og gætte, hvilke styrker de har, eller hvilke styrker der er i spil i den aktivitet, de laver.

Læg dine 24 styrkekort foran dig og kig godt på dem, når du ser, hvilken person, der er på billedet.

Billede 1

Hvem er på billedet? _____

Hvilke styrker har personen mon?

Billede 2

Hvem er på billedet? _____

Hvilke styrker har personen mon?

Billede 3

Hvem er på billedet? _____

Hvilke styrker har personen mon?

Billede 4

Hvem er på billedet? _____

Hvilke styrker har personen mon?

Billede 5

Hvem er på billedet? _____

Hvilke styrker har personen mon?

Billede 6

Hvem er på billedet? _____

Hvilke styrker har personen mon?

Billede 7

Hvem er på billedet? _____

Hvilke styrker har personen mon?

Billede 8

Hvem er på billedet? _____

Hvilke styrker har personen mon?

TIL GENNEMSYN

Øvelse 7

Mine topstyrker

Opgave 7a: Mine fem topstyrker

1. Læg dine styrkekort foran dig i en bunke.
2. Forestil dig en usynlig linje på bordet foran dig.
3. Tag et styrkekort, se på billedet og læs teksten på bagsiden. Stil derefter dig selv følgende spørgsmål:

Minder styrken om mig? Giver den mig energi? Prøv at mærke efter i maven.

- De styrker, der er "mest mig", ligger du til højre på linjen.
- De styrker, der er "mindst mig", ligger du til venstre.
- De styrker, der minder lidt om mig, ligger du midt på linjen.

4. Læg kortet på linjen.

5. Tag et nyt kort.

Du skal finde de fem styrker, som du synes er "mest mig"

TIL GENNEMSYN

● "Mindst mig" ————— ● "Mest mig"

Skriv dine fem topstyrker her:

Styrke 1: _____

Styrke 2: _____

Styrke 3: _____

Styrke 4: _____

Styrke 5: _____

Opgave 7b: Samtale om topstyrkerne

Du skal nu tale med en kammerat om dine topstyrker.

Læg jeres fem topstyrker foran jer på bordet.

1. Elev A vælger en styrke hos elev B og spørger:

Hvornår bruger du denne styrke?

2. Elev B vælger nu en styrke hos elev A og spørger:

Hvornår bruger du denne styrke?

I skiftes til at vælge en styrke, indtil I er igennem alle styrkerne.

Opgave 7c: Indskriv topstyrkerne

Du skal nu skrive dine topstyrker og give eksempler på, hvornår du bruger dem.

Styrke 1:
Jeg bruger styrken, når:
Styrke 2:
Jeg bruger styrken, når:
Styrke 3:
Jeg bruger styrken, når:
Styrke 4:
Jeg bruger styrken, når:
Styrke 5:
Jeg bruger styrken, når:

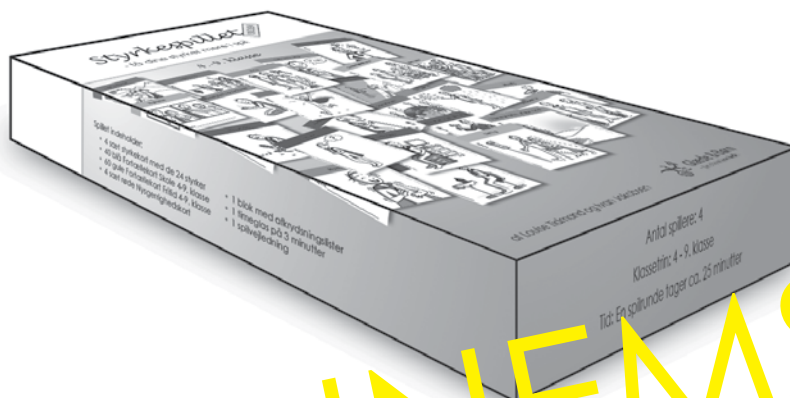
Øvelse 10

Styrkespillet

I skal nu spille Styrkespillet igen.

Fortæl historier, få styrker af de andre og kryds af i skemaet bagerst i Min Styrkebog, hvilke styrker du har fået.

Se spilvejledning i spillet.



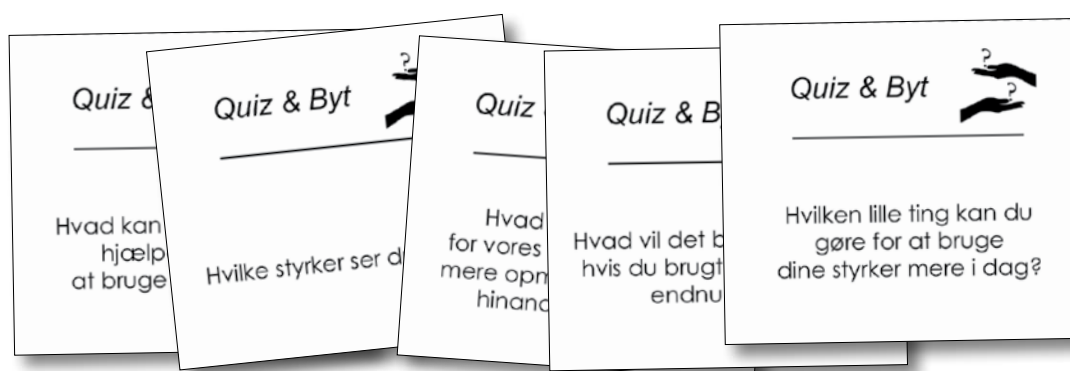
Øvelse 11

Quiz & Byt

I skal nu spille Quiz & Byt. I får alle udleveret et kort med et spørgsmål på. Alle spørgsmål er forskellige. I rejser jer op, går rundt mellem hinanden og finder en makker:

- 1) Elev A stiller sit spørgsmål.
- 2) Elev B svarer.
- 3) I bytter roller, så elev A spørger og B svarer.
- 4) Byt kort og find en ny makker.

Når I har spillet Quiz og Byt skal I tale om, hvad I lærte om hinanden og om jer selv i øvelsen.



Øvelse 14:

En styrke, jeg gerne vil have mere af

I denne øvelse skal du arbejde med en styrke, du gerne vil udvikle og have mere af. Måske er én af styrkerne nærmere en svaghed hos dig, og så kan det være en god idé at udvikle den.

Skriv din udviklingsstyrke her:

De næste 3 opgaver skal du bruge på at arbejde med denne styrke.

Opgave 14a: Styrkeinterview

Først skal du interviewe én af dine klassekammerater. Kig på Styrkelandskortet (oversigtsarket over klassens styrker) og se, hvem der har din udviklingsstyrke som sin topstyrke. Hvis ingen i klassen har styrken, vælger du den, du synes der har mest af styrken (Hvis eleven allerede er ved at blive interviewet, tager du opgave 14b og 14c først).

Find eleven og spørg om du må stille eleven disse tre spørgsmål:

- Hvordan bruger du denne styrke? (Bed eleven om at være konkret).
- Hvorfor bruger du denne styrke?

Skriv herefter mindst én konkret ting fra interviewet, som kan hjælpe dig med at udvikle styrken:

Opgave 14b: Sæt dig i en anden persons sted

Vælg en person, der har den styrke, som du gerne vil udvikle hos dig selv. Det kan være én du kender, det kan være et forbillede, eller det kan være en person fra en historie eller en film.

Tænk først selv over disse spørgsmål. Bagefter skal du gå sammen med en kammerat, og I skal hjælpe hinanden med at svare spørgsmålene sådan, som I forestiller jer, at den person, I har valgt ville svare.

- Hvordan bruger personen denne styrke? (se det så tydeligt for dig som muligt)
- Hvad ville personen gøre med styrken, hvis han eller hun var dig?
- Hvad ville personen gøre for at gøre skoledagen sjovere og mere meningsfyldt?

Skriv mindst én konkret ting fra samtalen, som kan hjælpe dig med at udvikle styrken:

Opgave 14c: Hvad vil du gøre?

Til sidst skal du vælge en handling, du vil gøre, for at udvikle styrken. Se på de ting, du har skrevet ovenfor og tænk på det, I har snakket om:

Hvad kan du gøre allerede i dag eller i morgen for at udvikle styrken?

Hvornår vil du gøre det?

Få styr på dine styrker

I denne bog kan du og dine kammerater finde jeres egne og hinandens styrker. Styrker er noget, som vi alle sammen har. Når vi bruger vores styrker, har vi det allerbedst, vi er glade, og vi er den bedste udgave af os selv. I denne bog finder du ud af, hvilke styrker, der er dine topstyrker, og du finder ud af, hvordan du kan bruge dine styrker bedst i skolen og uden for skolen. Samtidig lærer du om dine kammeraters styrker og jeres klasses styrker. Med den viden kan du og I som klasse sætte jeres styrker i spil på en måde, så I får den bedste klasse, du kunne drømme om.

Her er, hvad andre elever har sagt, efter at deres klasse har arbejdet med denne bog og Styrkespillet:

"Helt vildt sjovt, fordi det var sjovt at klistre sedler på og at få sedler, så man kan se, hvad de andre synes om én".

Anton, 4. klasse

"Det er svært at finde sine egne styrker og tro på det, men når de andre også kan se ens styrker, er det virkelig dejligt".

Silje, 4. klasse

"Godt, fordi man får at vide, hvad de andre synes om én, og man får sedler, som man bliver glad for".

Mads, 5. klasse

"Det er fedt, at lærerne pludselig interesserer sig for, hvad man er god til og de styrker, man har".

Karen, 5. klasse

"Jeg kan bedre lide at lave dansk nu, fordi jeg har lært at bruge mine styrker".

Ditte, 6. klasse

"Det er fedt, når man finder ud af alt det, som man er god til – og får det at vide af dem fra klassen".

Görkem, 6. klasse



Glæde & Børn
- glade børn lærer bedst

Glæde & Børn v/Louise Tidmand,
Hvissingevej 49, 1. th., 2600 Glostrup,

tlf.: 28 70 79 20,

E-mail: mail@glædeogborn.dk,
www.glædeogborn.dk



9 788799 497386 >