

SPILLEVEJLEDNING

STYRKEHISTORIER

STYRKEHISTORIER

80.8

Styrkehistorier

9 987 317 3

Ex: 9



VIA Center for Undervisningsmidler

BAGGRUND & FACILITERING

KOLOFON

Udgivelsesår: 2013

3 oplag 2017

Tryk: GraphicUnit

Ansvarshavende: Gnist & Klodshans for Viderekomne

www.klods-hans.com

www.gnist.com

Creative direction: Rikke Cilja

Grafisk design: Buus Works

Copyright mm: Gnist & Klodshans for Viderekomne

Udviklet i samråd med VIA Institute on Character

www.styrkehistorier.dk

INDHOLDSFORTEGNELSE

Velkommen til Styrkehistorier

Baggrunden for Styrkehistorier

Hvad er styrker - og hvad med svagheder?

De 24 styrker

Historien om styrker

Arbejdet med styrker

Til dig der faciliterer styrkehistorier

Hvorfor fortæller vi historier?

10 gode fortælleråd til dig, der gerne vil fortælle flere historier eller hjælpe andre til at fortælle flere historier

Vi står bag styrkehistorier

VELKOMMEN TIL STYRKEHISTORIER

Styrkehistorier handler om at fortælle dine egne historier og lytte til andres. Historier fra det virkelige liv. Historier om uventede gaver, små mirakler og mennesker du godt kan lide.

Målet med Styrkehistorier er at få øje på de ord, handlinger og temaer i historierne, der inspirerer og styrker dig og jer.

Styrkehistorier er skabt, så det er nemt at lytte opmærksomt og fortælle ærligt. Når du spiller, bliver du derfor klogere på dine egne og dine medspilleres styrker.

Og hvad er så styrker? Kort fortalt er styrker mentale knapper, vi kan trykke på. Knapper der udløser tanker, følelser og handlinger, der gør os stærkere. Som giver os energi. Som giver os tro på os selv og på fremtiden.

Jo bedre I kender jeres egne og fælles styrker, jo mere mod får I til at træffe autentiske beslutninger individuelt og i fællesskab.

Du kan spille Styrkehistorier med dine venner, dit team, din familie eller dine naboer.

Styrkehistorier er for alle, der vil finde styrkerne i sig selv og i det fællesskab, de er en del af.

Styrkehistorier fungerer bedst med 4 deltagere.

Du kan få flere idéer til, hvordan spillet kan bruges på www.styrkehistorier.dk

God fornøjelse.

BAGGRUNDEN FOR STYRKEHISTORIER

Dette spil kombinerer to fantastiske ting - vores styrker og vores historier.

Spillet har til formål at skabe mere bevidsthed om de historier, vi fortæller os selv. Det handler om at fortælle og lytte til historier om faktorer, der styrker os, faktorer der giver os energi og drivkraft. Det handler om blive klogere på de karaktertræk, der giver os modet til at træffe autentiske beslutninger og robusthed til at håndtere udfordringer. Med andre ord; at blive klogere på vores styrker. For kender vi først dem og lever vores liv i større overensstemmelse med dem, ja så viser forskning, at vi opnår en masse positive fordele.

Forskere verden over bekræfter nemlig at et fokus på ens styrker medfører mere selvtillid og selvværd, mere energi i dagligdagen, mere robusthed og mindre stress. Forskning viser også, at du har nemmere ved at få meningsfyldte mål og, at du i forlængelse heraf når flere af disse mål. Du vil, ifølge ledende forskere inden for positiv psykologi og, i modsætning til en gængs opfattelse udvikle dig mere ved at raffinere dine styrker end ved at udvikle dine svagheder. Du bliver mere engageret i dit arbejde, hvis ikke i dit nuværende, så i det næste, der sikkert vil tage mere udgangspunkt i dine styrker. Sidst, men ikke mindst vil du opleve at blive mere lykkelig.

Det kan lyde som en mirakelkur, hvilket ville være rart hvis det var - men det er det ikke. For en ting er sikkert, spillet resulterer ikke i en nem og uforpligtende løsning ej heller en nem løsning til succes. Spillet forsøger med sin enkle og legende tilgang at være det første og sjove skridt på den vej, der hvis den følges med stor sikkerhed bekræfter dig i ting du allerede ved, men også en vej, der giver dig nye og forstærkende indsigter, du kan bruge i dit arbejdsliv eller liv generelt.

Når spillet er et godt sted at starte, skyldes det, at på trods af de positive effekter et fokus på ens styrker medfører, så viser analyser, at kun 1/3 af os kender vores styrker og kun 2 ud af 10 af os bruger vores styrker dagligt. Denne blinde vinkel af ubevidsthed, hvor vi ikke klart ser hvilket stof, vi er gjort af, giver os usikkerhed og manglende styrke i dagligdagen.

Forskning og vores egne erfaringer indikerer klart at vores personlige styrker i høj grad er det, der kan vise os vores blinde vinkel og give os den personlige indsigt, der gør, at vi mere bevidst og langt lettere kan tænde vores gnist, genvinde vores frihed og leve det liv vi ønsker. Men det kræver at vi åbner op og tør fortælle om os selv, når vi er stærkest. Det kræver at vi lytter til os selv og andre og anerkender at vores sande potentiale ikke ligger i udvikling af vores svagheder men derimod i vores personlige styrker.

HVAD ER STYRKER - OG HVAD MED SVAGHEDER

Hvad tænker du umiddelbart på når du tænker på ordet styrker? Styrker er jo et ord, der bruges til at beskrive en bred vifte af ting fra fysiske egenskaber over muskelkraft til områder, der handler mere om kompetencer og personlighed. Ideen om styrker i denne sammenhæng handler i bund og grund om en ting - at føle sig styrket.

Grundlaget for Styrkehistoriers forståelse af styrker er i overensstemmelse med grundlæggende definitioner inden for positiv psykologi. En måde at forstå styrker, kan være at betragte dem som knapper eller kontakter om du vil. I hvert fald er udgangspunktet for spillet at styrker "er de knapper, der når vi trykker på dem, udløser tanker, følelser og handlinger, der styrker os, giver os energi, tro på os selv og fremtiden og får os til at føle os autentiske."

DE 24 STYRKER

"Hvordan kan vi hjælpe unge med at realisere deres fulde potentiale" - var spørgsmålet en gruppe forskere stillede sig selv i 1998. Et oplagt sted at finde svaret var i den positive psykologi, der som kontrast til den traditionelle psykologi søger at forstå de faktorer der frigiver menneskeligt potentiale frem for primært at forstå de faktorer, der fjerner psykiske lidelser. En af positiv psykologis grundlæggere, psykologen Martin Seligman satte sig i spidsen for initiativet og sammen med sit hold af internationale forskere, udviklede de en klassifikation af centrale menneskelige styrker. Resultatet blev 24 universelle styrker, der anerkendes og værdsættes på tværs af kulturer verden over. Klassifikationen, der hedder VIA Classification of Character Strengths, udgør fundamentet bag Styrkehistorier.

De 24 styrker blev udvalgt på baggrund af grundig analyse og en række faktorer blev opsat som kriterier for om en styrke kunne optages i kategoriseringen. Denne stringente tilgang til styrkerne gør, at når du har kortlagt dine topstyrker, vil det være styrker du med en vis sikkerhed kan forvente:

1. Medvirker til opfyldelsen af det gode liv for dig og andre.
2. At selvom styrkerne medfører positive effekter på områder som f.eks. helbred, målopfyldelse og selvværd, værdsættes styrkerne også i sig selv.
3. At en persons anvendelse af en styrke ikke påvirker andre negativt.
4. At styrkerne kommer til udtryk i en række adfærdstræk som tanker, følelser og handlinger og at disse adfærdstræk er relativt stabile over tid og / eller på tværs af relevante situationer.

Et af de vigtigste kriterier var at en styrke skulle bidrage til opfyldelsen af det gode liv for en selv og andre. I denne sammenhæng skal det gode liv ses som mere en blot det behagelige liv men også et engageret og meningsfyldt liv. I forhold til de styrker, som du fortæller om og lytter til i Styrkehistorier vil det være styrker, der har potentialet til at:

- Give dig følelsen af at være autentisk altså "lige dig
- Give dig følelse af begejstring og glæde
- Sikre hurtig indlæring hvis området forbindes med styrken
- Sikre løbende ideer til hvordan styrken kan bruges på en ny måde
- Giver følelsen af at visse handlinger er uundgåelige - du kan ligesom ikke lade være
- Give energi frem for følelsen af at være drænet
- Du mere automatisk søger hen imod projekter og opgaver der kredser om styrken
- Give dig en indre følelse af motivation frem for en ydre motivation betinget af belønning

Med andre ord er det selve adfærden forbundet med styrken, der giver dig dit positive udbytte frem for selve resultatet af det du gør. Et eksempel kan være ærlighed. Den gode følelse opstår som følge af at være ærlig mere end resultatet i form af den respons du eventuelt vil få.

Et andet vigtigt kriterium er at styrkerne værdsættes i deres egen ret, hvilket betyder at selvom du kan forvente positive effekter af styrkerne, er det samtidig styrken der værdsættes for det de er, mere end det de medfører. Det betyder at styrkerne også antager en moralsk karakter, der forbinder dem med værdier og adskiller dem fra talenter. Et eksempel herpå kan hentes fra sportens verden. Tag en hvilke som helst topatlet og vedkommendes talent er tydelig - om det er i fodbold, golf, tennis eller håndbold. Disse

personer besidder et talent for at sparke, kaste eller slå til en bold få af os vil mene at kunne matche. Samtidig besidder mange af disse top-atleter også en vedholdenhed vi lettere kan genkende i os selv, når vi kigger på opgaver og projekter, der krævede et langvarigt og disciplineret fokus. Den første er talentet, der i denne sammenhæng ikke betragtes som en styrke, den anden del, vedholdenheden, værdsættes derimod moralsk og betragtes i dette tilfælde som en styrke.

Når du kortlægger dine styrker i spillet betyder at du med en vis sandsynlighed:

- Genkender styrken som værende en del af dine personlige værdier
- Kan være bevidst om at styrken værdsættes af andre selvom de ikke giver udtryk for det
- Kan vide at dine styrker ikke er talenter bundet til en bestemt opgave, rolle eller målsætning men er relevante på tværs af disse
- Kan vide at dine styrker er faktorer der supplerer dine talenter og færdigheder og giver dem ekstra kraft

Det tredje kriterium er at anvendelsen af en styrke ikke påvirker andre negativt. I de fleste tilfælde vil man når man betragter en person, der bruger styrken tilpas og i den rette situation gøre dette med respekt og inspiration frem for jalousi eller irritation. Desto flere mennesker, der optræder med udgangspunkt i deres styrker - uanset om det er nysgerrighed, optimisme, ærlighed eller beskedenhed vil vores egen tendens til at agere på denne måde styrkes.

I forhold til dine styrker vil du da kunne forvente:

- At på trods af en mulig skepsis værdsættes styrken af dine omgivelser såfremt anvendelsen af den gøres situationsbestemt

- At du finder inspiration i andres anvendelse af deres styrker, uanset om disse er magen til dine eller ej

Det sidste og fjerde kriterium er, at styrkerne alle kommer til udtryk i en række adfærdstræk som tanker, følelser og handlinger. Dette kriterium er særligt relevant i genkendelsen og forståelsen af styrken. Besidder man f.eks. styrken "mod" er det ikke sikkert, at man løbende går rundt med tanker og følelser af mod og at man dagligt kaster sig ud i modige udfordringer. Men omvendt, står man i en situation, der fordrer anvendelse af styrken aktiveres et særligt sæt af tanker, der giver en tro på sig selv, et sæt af følelser der modvirker frygt og en handling, der betyder at man handler frem for at flygte eller fryse. Dette sæt af tanker, følelser og handlinger vil dog, hvis det er en styrke ikke være en engangsforestilling, men derimod et tydeligt mønster hver gang en tilsvarende situation opstår.

Når dette kriterium er relevant i forståelsen af dine styrker, er det især fordi det giver os mulighed for at genkende vores styrker ud fra de mønstre og positive vaner vi agerer efter og omvendt giver det os mulighed for at forstå hvilke programmer, vi sætter i gang, når vi agerer efter en bestemt styrke.

I forhold til dine styrker vil dette forhold især betyde:

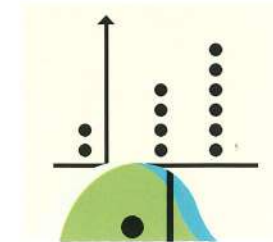
- At du kan finde dine styrker ved at identificere særligt givende mønstre og positive vaner
- At du kan forstå dine styrker ved at forstå, hvordan de kommer til udtryk i dine tanker, følelser og handlinger
- At du kan aktivere din styrke ved enten at skabe de rette tanker, aktivere de rette følelser eller placere dig selv i opgaver og roller, der forudsætter bestemte handlinger.

24 STYRKER



BESKEDENHED

Du trives med at være ydmyg over for de præstationer, du leverer. Du er mest motiveret, når du ikke behøver fremhæve dig selv, men har frihed til at udføre dine opgaver. Du har det særlig godt i miljøer, hvor resultaterne tæller frem for personen.



DØMMEKRAFT & ANALYSE

Du trives, når du har mulighed for at se ideer, sager, opgaver og holdninger fra flere sider. Du bliver motiveret, når du har mulighed for at afveje alternativer mod hinanden. Du indtager gerne rollen som "djævlens advokat" eller skifter mening, hvis beviserne taler for et alternativ.



ENERGI & GEJST

Du fyldes ofte af energi og gejst, når du kaster dig over en opgave. Du har det bedst i miljøer, der drives af passion og begejstring. Dine bedste dage er dage, hvor succeser fejres, og stemningen er høj.



MENING & TRO

Du trives, når du handler i overensstemmelse med dine værdier og din tro. Du motiveres, når dine handlinger er drevet af et højt formål. Du trives i miljøer, hvor I har klare værdier og jævnligt taler om jeres eksistensberettigelse.



FORNUFT

Du trives, når du træffer fornuftige og velovervejede beslutninger. Du har det godt i miljøer, hvor du kan overveje beslutninger nøje, så de ikke træffes på baggrund af følelser og impulser. Dine bedste dage er dage, hvor der er fokus på det langsigtede udbytte frem for glæde her og nu.



MENNESKELIG INDSIGT

Du motiveres af situationer, hvor du opnår større indsigt i dig selv og andre, og hvor denne indsigt hjælper dig og andre videre. Du trives, når du bidrager til, at de fællesskaber du indgår i fungerer godt.



HUMOR & GLÆDE

Du trives, når du spreder glæde, underholder andre, griner og bruger humor til at skabe kontakt mellem mennesker. Du har det godt i spontane situationer, hvor din eller andres humor løfter en alvorlig situation.



KREATIVITET

Du trives, når du finder nye måder at gøre tingene på. Du motiveres, når du har mulighed for at anvende alle dine evner til at opfinde nye metoder, hvor de eksisterende er utilstrækkelige.



LÆRING & UDVIKLING

Du trives, når du har mulighed for at opsøge ny viden. Ikke fordi du skal, men fordi du har lyst. Du motiveres, når du tilegner dig ny viden og anvender den. Du har dine bedste dage, når du oplever en mærkbar udvikling i både dig selv og de miljøer, du er en del af.



MOD

Det motiverer dig at gøre det rigtige trods modgang og frygt. Du trives, når du udtrykker din mening klart, også selvom den er upopulær. Du har det godt i miljøer, der kendetegnes ved en høj grad af ærlighed og oprigtighed. På dine bedste dage møder og overvinder du udfordringer.



NYSGERRIGHED

Du trives med afveksling, fornyelse og mangfoldighed. Du motiveres af muligheden for at udforske forskellige veje til et mål. Dine bedste dage er dage fulde af variation, hvor du har frihed til at udforske og undersøge.



NÆRHED

Du trives, når du har mulighed for at knytte tætte bånd til mennesker omkring dig. Du glæder dig over muligheden for at hjælpe andre. Du har det godt i miljøer, hvor du indgår i nære relationer.



OPTIMISME

Du motiveres af positive mål for fremtiden og værdsætter muligheden for at smitte andre med denne positivitet. Du trives godt i visionære miljøer. På dine bedste dage ser du sammen med andre ind i fremtiden og lægger planer for, hvordan I når jeres mål.



PERSPEKTIV

Du trives, når du har mulighed for at rådgive andre, og det giver mening for dem. Du motiveres af at se og skabe sammenhæng i en given udfordring. På dine bedste dage hjælper du andre til at se betydningen af deres arbejde.



VÆRDSÆTTELSE AF SKØNHED

Du trives, når du er omgivet af storslåede ting, skønhed, ekspertise eller flotte præstationer. Du motiveres, når du har tid til at værdsætte det, du oplever. Det gælder især, når du har mulighed for at tale med andre om de ting, du lægger mærke til. Du har det godt i miljøer, der værdsætter dygtighed og skønhed.



RETFÆRDIGHED

Du trives, når alle mennesker får en fair chance. Du har det godt i miljøer, hvor etik og moral prioriteres højt. Dine bedste dage er dage, hvor du medvirker til, at der træffes rimelige og retfærdige beslutninger.



LEDERSKAB

Du motiveres af at inspirere og påvirke andre mennesker. Du trives, når du har ansvar for opgaver, der involverer andre. Du har det godt, når du samler mennesker omkring et fælles mål, og du medvirker til at sikre en god stemning i gruppen. Dine bedste dage er dage, hvor du har mulighed for at engagere og motivere andre mennesker.



SELVKONTROL

Du motiveres af klare mål og kan lide at opbygge rutiner og procedurer, der giver klarhed over, hvad der er nødvendigt at gøre. Du trives med fornuftig styring og struktur. Dine bedste dage er dage, hvor du og andre omkring dig fokuserer på det væsentligste og arbejder målrettet og fokuseret.



TAKNEMMELIGHED

Du bemærker de gode ting, der sker for dig og andre. Du sætter pris på andre menneskers venlighed. Du motiveres af muligheden for at tale om ting, der fungerer. Ligesom du motiveres af at udtrykke din taknemmelighed overfor andre. Du har det godt i sammenhænge, hvor der bliver lagt vægt på alt det gode, der sker i hverdagen.



SAMARBEJDE

Du føler et stærkt ansvar for de grupper du indgår i. Det er vigtigt for dig at skabe loyalitet og korpsånd. Du bliver motiveret af fælles mål frem for individuelle mål. Du har det godt, når du mærker korpsånd i hverdagen. Dine bedste dage er dage, hvor der bliver sat fokus på en fælles udfordring.



TILGIVELSE

Du glædes over muligheden for at tilgive. Du trives, når du skaber et positivt forlig med mennesker, du er uenig med. Du har det godt, når du selv eller andre erkender, at det er OK at fejle. Dine bedste dage er dage, hvor du eller andre slår en streg over fortiden og kigger fremad.



ÆGTHED & ÆRLIGHED

Du trives, når du viser, hvem du er og selv tager ansvar for dine tanker, følelser og handlinger. Du engagerer dig 100% i opgaver, der er i overensstemmelse med dine værdier og styrker.



VEDHOLDENHED

Du sætter en ære i at få projekter og opgaver færdige til tiden. Du trives, når du afslutter det du har påbegyndt, også selvom du møder modstand og udfordringer. Du motiveres af mål, der kræver din fulde energi og opmærksomhed.



VENLIGHED

Du trives, når du gør noget godt for andre. Også selvom det ikke bliver gengældt. Du motiveres af muligheden for at vise omtanke. Ligesom du oplever en indre glæde ved at vise interesse for andre mennesker. Dine bedste dage er dage, hvor du har mulighed for at hjælpe andre mennesker.

HISTORIER OM STYRKER

Styrkehistorier er baseret på en grundlæggende tro om at vores sociale oplevelser og den måde vi fortolker oplevelserne på, former vores opfattelse af virkeligheden. Individet og dets styrker bør derfor forstås i en social kontekst.

Viden om os selv er en social proces baseret på sprog og historier. Sprog og dermed historier er på en og samme tid et værktøj til at skabe relationer og gensidig forståelse, samt et middel til at opnå indsigt i en persons tanker, følelser og tilstande.

Forskere har i forlængelse heraf de seneste år argumenteret for at vi søger mening i vores liv herunder forståelse af vores stærke og svage sider igennem historier. (Bauer, McAdams, & Pals, 2008; Gauntlett, 2002; McAdams, 1996). Grundtanken er at vi som teenagere begynder at konstruere "livshistorier" og narrative identiteter som en måde at skabe sammenhæng, formål og mening i vores tilværelse. (Singer, 2004).

Processen med at skabe ens narrative identitet er en dynamisk proces, der både tager sociale og individuelle forhold i betragtning. Denne dynamiske proces tillader mennesker at fortolke fortiden i form af karaktertræk lignende forestillinger om "hvem man er" og planlægge fremtiden ift. ønskede karaktertræk og hvordan man kan "kontrolere" ens liv og omgivelser.

Vil jeg som individ opnå større forståelse for de faktorer og karaktertræk, der giver mening for mig og dermed forståelse for min identitet og hvem jeg er må jeg med andre ord forstå de historier jeg fortæller mig selv og andre.

"If you want to know me, then you must know my story, for my story defines who I am. And if I want to know myself, to gain insight into the meaning of my own life, then I, too, must come to know my own story. I must come to see in all its particulars the narrative of the self - the personal myth - that I have tacitly, even

unconsciously, composed over the course of my life. It is a story I continue to revise, and tell to myself (and sometimes to other) as I go on living." (McAdams, 1996)

Eller med andre ord; hvis jeg skal forstå mine styrker, de karaktertræk, der giver mig energi og drivkraft, mest robusthed og størst følelse af autenticitet i mine valg i livet, så må jeg forstå netop disse styrkende elementer i de historier jeg fortæller.

ARBEJDET MED STYRKERNE

Generelt er der enighed om at et fokus på styrker for styrkernes skyld giver relativt lidt mening. Styrkerne skal tænkes ind i en kontekst.

Denne kontekst kan være en hverdag fyldt med turbolens og utryghed. En hverdag hvor man søger lidt mere robusthed. Et andet udgangspunkt kan være et allerede fastlagt mål, hvor man ønsker mere drivkraft, gnist og motivation. Et helt tredje udgangspunkt kan være uklarhed i en række valg man skal træffe, man søger måske svar på spørgsmålet - hvilket valg er godt for mig at træffe?

Desto mere klarhed der er på kontekst desto nemmere bliver det at få styrkerne mere og bedre i spil. Derfor er der stor fordel i at kæde arbejdet med styrker sammen med et perspektiv der giver mening for deltagerne.

Styrkehistorier er et fantastisk sted at starte arbejdet med at kende sine styrker bedre, men skal man høste effekten af sine styrker er det vigtigt at arbejde videre med dem. Det er nemlig afgørende at forstå hvordan styrkerne anvendes mere i hverdagen og at denne forståelse forankres i nye vaner.

Denne proces kan omsættes til fire stadier - de fire F'er

- FINDE styrker handler om at afdække de personlige styrker
- FORSTÅ styrker handler om at forstå indholdet af ens styrker, hvordan de kommer til udtryk og hvordan de gensidigt supplerer hinanden
- FORME styrker handler om at prioritere de styrker, man ønsker at fokusere på og afdække hvordan disse bedst tilpasses til brug i dagligdagen eller ift. ens karriere
- FORANKRE styrker handler om bevidst at forankre sine styrker i nye vaner og anden adfærd i dagligdagen

TIL DIG DER FACILITERER STYRKEHISTORIER

Sørg for at skabe en rar og let atmosfære, hvor deltagerne ikke føler de skal præstere. En lille leg kan være en god start.

F.eks.

Hils på hinanden og fortæl om

- sidst du var glad
- et menneske du kunne tænke mig at møde
- et menneske, der har overrasket dig positivt i denne uge
- en barndomsdrøm

Fortæl deltagerne, at de ikke skal lede efter det STØRSTE, DET BEDSTE, DET VILDESTE - men tage udgangspunkt i deres første indfald (et vigtigt element i Lynhistorier)

Bed deltagerne om at hilse på 3-4 andre deltagere - det træner dem også i at afslutte (et vigtigt element i Styrkehistorier)

Inddel i grupper

Tag ansvaret for at inddele deltagerne i grupper.

Bed dem finde sammen i grupper af 4 med nogen der har

- samme farve i tøjet
- fødselsdag i samme måned
- eller?

Introducer til spillet

Introducer gerne til Styrkehistorier ved at vise det live.

Træk et fortællekort og fortæl i 3 minutter.

Lad nogle af deltagerne sidde med styrkekortene foran sig, så de kan tildele dig styrker bagefter.

Hjælp gerne til.

Gør det tydeligt, at der er forskel på styrker og færdigheder.

En Styrke er som en mental knap. Når der bliver trykket på den, får du energi og ting bliver lette.

En færdighed er noget du har lært. I skolen, på arbejdet, derhjemme. Du mestrer det, men det giver dig ikke nødvendigvis energi.

Hav tålmodighed.

Deltagerne skal lige have lov til at lære spillet at kende.

Måske er de første historier ikke så lange. Det gør ikke noget.

Spillet finder sin egen form undervejs.

En opgave én deadline

Introducer til en opgave af gangen.

Hvis der er mange grupper i gang, kan det gøres kollektivt.

Det er optimalt, hvis du kan nå rundt til grupperne hver for sig og give dem nye instrukser, når de har brug for det.

Hjælp deltagerne med at løse opgaven

Der er ganske få regler i Styrkehistorier.

Hjælp deltagerne med at bruge dem. Så de fortæller, når de fortæller og lytter, når de lytter. I vores hverdagskommunikation gør tit det hele på en gang, derfor vil deltagerne ofte falde tilbage til at kommentere og bryde ind, når de bliver ivrige.

Hjælp også deltagerne til at tage udgangspunkt i styrkerne, og det der kan lade sig gøre, når de skal give feedback på en udfordring. At tale med udgangspunkt i styrkerne er et lille kærligt benspænd, der giver deltagerne mulighed for, at slippe for deres vanlige repetoir af gode råd.

Tænk over konteksten

Måske har du selv haft en god oplevelse med Styrkehistorier?

Tænk over, hvilken kontekst du selv spillede i, og hvilken kontekst du bringer spillet ind i nu. Der er forskel på at spille spillet i f.eks. en uddannelsessituation, hvor alle er åbne, nysgerrige og uden relationer i hverdagen og i en arbejdssituation, hvor der f.eks. er både ledere og medarbejdere til stede.

HVORFOR FORTÆLLER VI HISTORIER?

Giv derfor deltagerne indblik i

- hvorfor spiller vi dette spil
- hvad skal de bruges til/hvad bliver det absolut ikke brugt til
- tag ansvaret for, at det er dig, der sætter det igang.

Andre måder at bruge spillet på

Når I har spillet Styrkehistorier et par gange, kan I begynde at eksperimentere med jeres måde at gøre det på.

Nogle bruger bruger f.eks. spillet til at

- Indlede personalemøder med en historie fra hverdagen, og give feedback via styrker
- give feedback på opgaver, forestillinger, præsentationer med styrker
- fortælle historier og tildele styrker om f.eks. et barn, en kunde, en borger, som man har brug for at se i et nyt lys.

Mennesker har altid fortalt hinanden historier.

Tidligere samledes vi omkring bålet og fortalte. For underholdningens skyld - og for at lære om livet og dele erfaringer.

I dag har vi måske mere end nogensinde brug for at fortælle og lytte til hinandens historier. For at finde mening, i det vi oplever, i de valg vi tager og i de relationer vi indgår i.

Når vi fortæller om dele af vores liv tillægger vi dem betydning.

Derfor er det livgivende at fortælle andre historier, end dem fra det velkendte repertoire. At fortælle om det, vi måske næsten havde glemt. Det giver os mulighed for, at se os selv og andre i et nyt lys, for at få øje på nye muligheder og måske blive opmærksom på sider af os selv, som vi helt havde glemt.

Lytte kvaliteten har stor effekt på historiens udfald. Det er en fornem opgave og et tillidsfuldt hverv at være lytter. I Styrkehistorier forsøger vi med enkle regler at skabe de optimale rammer for lytterne. Små "ubetydelige" historier bliver store og får betydning, når de bliver modtaget af kærlige ører og åbne øjne.

10 GODE FORTÆLLERÅD TIL DIG DER GERNE VIL FORTÆLLE FLERE HISTORIER ELLER HJÆLPE ANDRE TIL AT FORTÆLLE FLERE HISTORIER

1. Det skal være sandt. Men husk, at du skal fortælle den oplevede sandhed - ikke den faktuelle sandhed.
2. Start i historien - ikke med at fortælle pointen for historien. Hvem er med, hvad skete der, hvor var det henne?
3. Skab billeder - brug sanserne. Beskriv, hvordan der ser der ud, hvordan det lyder, lugter, smager og føles. Giv lytterne mulighed for at lave billeder i hovedet af det, du fortæller.
4. Beskriv særlige detaljer. Det kan være detaljer der er tidstypiske, særlige for det miljø du fortæller om eller for de personer, der optræder i historien.
5. Gør historien personlig. Historien skal have gjort noget ved dig.
6. Skift er gode. Historier der har forandret noget for dig eller andre er ofte gribende.
7. Det er ikke standup. Drop tanken om at være sjov - så opstår humoren af sig selv.
8. Undgå ordlege, politiske brandtaler og paroler.
9. Nyd det. Det er ikke en eksamen.
10. Du lærer at fortælle ved at fortælle. Vær en opmærksom og kærlig lytter, når andre fortæller.

VI STÅR BAG STYRKEHISTORIER

GNIST

Vi medvirker til at organisationer gør det godt og har det godt.

Det gør vi ved at styrke menneskers kompetencer til i fællesskab at iværksætte og lære af de handlinger, som har positiv værdi for dem selv, deres kunder, borgere og samfundet som helhed.

Vi kalder det kollektiv foretagsomhed.

Kollektiv foretagsomhed dækker over noget helt centralt i udviklingen af virksomheder og organisationer. Det lægger nemlig op til, at vi som fællesskab står stærkt, fordi vi, ikke kun taler, men reelt handler på, og lærer af de forhold, der fører til en bedre hverdag. Til bedre resultater og bedre trivsel.

Gnist rådgivning sker ift.

- Individet, som f.eks. et individs personlige handlekraft. Dette sker bl.a. ved personlig coaching, sparring og mentoring.
- Grupper, som f.eks. et teams kompetence til at arbejde smidigt med forandringer eller en gruppes evne til at lære af hinanden. Dette sker bl.a. ved teamudvikling, salgsudvikling, workshops og facilitering.
- Ledelse, som f.eks. en leders kompetence til at sikre trivsel eller en ledergruppes tilgang til at opnå meningsfyldt performance. Dette sker bl.a. ved lederudvikling, ledersparring og løbende støtte til ledergrupper.
- Organisationer, som f.eks. en topledelses fokus på at sikre en lærende kultur eller et MED-udvalgsfokus på robuste fællesskaber. Dette sker bl.a. ved top-leder sparring, uddannelser for arbejdsmiljø- og tillidsrepræsentanter og foredrag

Udover STYRKEHISTORIER har vi udgivet en række andre produkter og bøger, som sælges på www.gnist.com. Bl.a. styrkekort og HEX™. HEX™ er et kortsæt med 200 kort, der kombinerer billeder, ord, symboler. HEX™ bruges til at facilitere indsigt og samtale i 1-1 samtaler eller i grupper.

Klods-Hans for viderekomne

Klods-Hans for viderekomne er et konsulenthus med rødder i teatrets og historienes verden.

Vi sætter samtaler og handlinger i gang mellem mennesker, der ønsker at udleve deres værdier, drømme og visioner i praksis.

Vi tager udgangspunkt i det levede liv. Sådan som livet faktisk udfolder sig på arbejdspladsen, i skolen eller i familien.

Deltagerne beskriver det, der griber dem, irriterer dem og undrer dem i hverdagen.

Vi gør det konkret gennem interaktivt teater eller historiefortælling.

Vi inviterer deltagerne til at deltage aktivt, fordi vi ved, at kvaliteten af læring vokser, når vi både bruger hovedet, kroppen og hjertet.

Vores mål er at genskabe samtaler på tværs af organisationer. At skabe nysgerrighed. At finde ind til lethed, mod og foretagsomhed. Vi arbejder med 1 til 1000 mennesker af gangen

Klods-Hans for viderekomne står bag spillet Lynhistorier.

Se mere på www.klods-hans.com www.lynhistorier.dk

ANVENDELSE AF STYRKER - TEAMFOKUS

6a. Teams: Brug jeres styrker i hverdagen

Vælg i fællesskab en situation fra jeres hverdag i teamet, hvor I ønsker at udnytte jeres styrker bedre.

Situationen kan være noget, I allerede gør. Eller det kan være noget, I drømmer om i forhold til for eksempel jeres kerneopgave, jeres samarbejde, stemningen i teamet, nye projekter eller noget helt femte.

Vælg en lille, konkret udfordring. Så er I godt på vej!

Vælg noget I har energi på at undersøge. Det er sjovest.

6.b Fortæl om styrkerne

Vælg en person der skal starte.

Til fortælleren

Fortæl hvilke styrker du har valgt.

Læg de udvalgte styrker ind i midten, så alle kan se dem. Herefter læner du dig tilbage og lytter nysgerrigt uden at kommentere.

Noter nye idéer og tanker ned.

Til lytterne

Lyt til fortællerens introduktion uden at kommentere.

Lytterne drøfter med hinanden, hvordan fortælleren kan bruge sine styrker i forhold til teamets udfordring.

Vær konkrete og vær opmærksomme på, at I tager udgangspunkt i, hvad fortælleren faktisk kan gøre.

Undlad at involvere fortælleren direkte.

Fortælleren bør kun lytte og reflektere.

Så er det næste fortællers tur.

ANVENDELSE AF STYRKER

Vælg om I vil arbejde med en personlig udfordring (gå til pkt. 5) eller en team-udfordring (gå til pkt. 6)

5.a Personlig udfordring: Brug dine styrker i hverdagen

Vælg en situation fra din hverdag, hvor du vil udnytte dine styrker bedre.

Situationen kan være noget, du allerede gør. Men det kan også være noget, du drømmer om i forhold til for eksempel dit arbejde, din familie, din fritid eller noget helt fjerde.

Vælg gerne en lille konkret udfordring. Så er du i gang!

Vælg noget du har energi på at undersøge. Det er sjovest.

5.b Fortæl om styrker og udfordringer

Vælg en person der skal starte.

Til fortælleren

Fortæl hvilke styrker du har valgt.

Læg de udvalgte styrker ind i midten, så alle kan se dem.

Fortæl kort om den valgte udfordring.

Læn dig tilbage og lyt nysgerrigt uden at kommentere.

Noter nye idéer og tanker ned.

Til lytterne

Lyt til fortællerens introduktion uden at kommentere, men stil gerne få, opklarende spørgsmål.

Vend timeglasset, I har 2 x 3 minutter til den næste proces.

Lytterne drøfter med hinanden, hvordan fortælleren kan bruge sine styrker i forhold til den valgte udfordring. Vær konkrete og tag hele tiden udgangspunkt i de valgte styrker.

Tal om det, der er muligt.

Undlad at involvere fortælleren direkte, vedkommende bør kun lytte og reflektere.

Så er det den næste fortællers tur.

INTRODUKTION TIL STYRKEHISTORIER

1. Inden I går i gang

Sæt jer fire mennesker omkring et bord.
Placer timeglas og fortællekort midt på bordet.
Hver deltager får en bunke styrkekort og et styrkeark med de 24 styrker.
Hver deltager bruger et par minutter på at lægge de 24 styrkekort op foran sig.
Styrkerne er kort beskrevet i dette hæfte og bag på styrkekortene.
Det er dog ikke nødvendigt at læse beskrivelserne for at spille.

2. Historier fra det virkelige liv

Vælg den første fortæller. Måske er det den spiller, der er ældst, har cyklet sidst, eller har brune øjne. I bestemmer.

Til lytterne

Lyt opmærksomt, men lad være med at kommentere.
Når du hører en styrke udtrykt i fortællingen, finder du den blandt styrkekortene og lægger den til side.

De valgte styrkekort skal du bruge, når historien er færdig.
Du kan spotte styrker flere steder i historien, f.eks. i det fortælleren selv gør, og i det fortælleren lægger vægt på i historien. Du kan også spotte styrker i, hvad de andre medvirkende i historien gør, og i måden historien bliver fortalt på. Det vigtigste er at spotte styrker. Uanset hvad kilden til styrken er, kan du bruge det fremadrettet i spillet.

Til fortælleren

Træk et fortællekort.
Begynd at fortælle, så snart det første billede dukker op i din erindring.
Anstreng dig ikke for at være sjov, dramatisk, dyb eller original.
Bare fortæl løs!
Historien varer max. tre minutter (brug timeglasset).

3. Styrkerunden

På skift lægger I de valgte styrkekort ind på midten og fortæller, hvorfor I valgte netop de styrker, da I hørte historien.
Fortælleren lytter uden at kommentere eller vurdere og sætter kryds ved de udvalgte styrker på sit styrkeark. Gem styrkearket til senere i spillet.

Gentag punkt 2 og 3 med en ny fortæller.

Når alle har fortalt en historie og har fået styrker, kan I med fordel spille en runde mere.

4. Udvalg kernestyrker

Alle deltagere kigger deres styrkeark igennem og udvælger 5 af de styrker, de har sat kryds ved.

Udvælg de styrker, der:

- giver dig energi og drive
- er nødvendige for at ting skal lykkes for dig
- giver dig en følelse af robusthed

Find de udvalgte styrker blandt styrkekortene.

Hver deltager lægger på skift sine kernestyrker ind i midten og fortæller om, hvorfor det netop er dem, der er udvalgt.

Her kan spillet stoppe. Men det er også muligt at gå videre til næste trin og arbejde med anvendelse af styrkerne i hverdagen.