

# STYRKEBASERET UDVIKLING

## Certificering i brug af styrkebaserede coaching værktøjer



**CERTIFICERING  
PERSONLIG UDVIKLING  
KONKRETE VÆRKTØJER  
KOM VIDERE**

Certificering i værktøjer til coaching i forhold til styrker med udgangspunkt i de 24 styrker defineret af VIA Institute on Character samt fysiske værktøjer, som styrkekort, styrke post-it-notes kombineret med engagerede og erfarne undervisere giver dig mulighed for at udvikle dig selv som coach og rådgiver.

Læg dertil træning og materialer i at få andre med på ideen om styrkebaseret coaching, en inspirerende og energigivende undervisningsform samt mulighed for op til 2 timers individuel telefonisk sparring.

Vi glæder os til at se dig.  
Venlig hilsen  
Ebbe Lavendt og Mads Bab

**CENTER FOR  
POSITIV  
PSYKOLOGI**

**GNIST**  
For mere info og  
tilmelding kontakt:  
Mads Bab : 81 61 39 39  
Mail: mads@gnist.com

**styrkebaseret UDVIKLING**  
Certificering i brug af styrkebaserede coaching værktøjer

Få nye perspektiver på din coaching og konkrete værktøjer til at arbejde med styrker

Mange, der arbejder med coaching, ledelse og udvikling af mennesker, fokuserer på at spotte svagheder, mangler og problemområder og herigennem finde nøglen til udvikling. Ved at arbejde med den tilgang er der en stor risiko for, at motivationen daler og målene ikke nås. Overvejende fokus på svagheder kan desuden forklare, hvorfor mange mennesker er demotiverede og ikke trives på deres arbejde.

Forskning i positiv psykologi viser, at når man arbejder med udvikling af mennesker, er der stor værdi at hente gennem udvikling af sine eksisterende styrker frem for at forsøge at forbedre sine svagheder. At arbejde styrkebaseret føles bedre og er langt mere motiverende og energigivende.

## LÆR AT ARBEJDE STYRKEBASERET

Gnist og Center for Positiv Psykologi har udformet kurset "Styrkebaseret Udvikling: Certificering i brug af styrkebaserede coaching værktøjer", som primært er målrettet coaches, konsulenter, ledere og HR-folk, der i højere grad ønsker at fokusere på en styrkebaseret tilgang i deres arbejde. Størstedelen af deltagerne er konsulenter eller coaches, som bruger kurset og de tillærte værktøjer i deres coachingsamtaler til at 1) finde, 2) forstå, 3) forme og 4) forankre deres fokuspersoners styrker og herigennem skabe grundlag for en positiv udvikling. Det kan eksempelvis være i forhold til karriereudvikling, leder- og medarbejderudvikling samt personlig og faglig udvikling generelt.

Der er mange forskellige anvendelsesmuligheder af den styrkebaserede tilgang, og metoderne bliver anvendt med stor succes i forskellige brancher og på forskellige niveauer. Der er endda flere af deltagerne fra kurset, som også har anvendt de tillærte metoder i forhold til børn. En af dem er Hanne Aalling Risager, som driver det selvstændige konsulentfirma, P-huset, hvor hun blandt andet arbejder med udvikling af børn og unge ud fra en styrkebaseret tilgang:

*"Gennem kurset har jeg bl.a. fået øget kendskab til positiv psykologi, hvilket gør at jeg gennem min virksomhed er medvirkende til, at flere børn bliver mødt positivt!!! Indsigten i styrkerne for både børn og voksne skaber forandring for hver enkelt – det at blive bevidst om egne skjulte styrker giver mange mennesker et helt andet afsæt i livet, især når de er udfordret."*

**Hanne Aalling Risager, P-Huset**

En styrkebaseret tilgang og styrke-værktøjer kan også anvendes på gruppe- og organisationsniveau. Der er flere, som har stort udbytte af at bruge metoderne i forhold til f.eks. at styrke samarbejdet i grupper, til konflikthåndtering, i opgaveallokering og som afsæt i undervisningssituationer. Merete Dobutz fra Konsulentkompagniet deltog på kurset i 2011 og har siden haft succes med at anvende sin nye viden og de nye værktøjer på både individ- og gruppeniveau:

*"Jeg har anvendt styrkekortene på mange forskellige grupper. Både på ledige kontanthjælpsmodtagere, unge med anden etnisk baggrund, samt personale i socialpsykiatrien. Det har været succesfuldt alle gange, men jeg har brugt det på forskellige måder. Det kan være man arbejder to og to om at finde hver isærs styrker. Det kan være som udgangspunkt for en generel styrkeleg (definere styrker - hvordan vi forstår dem). Det kan være som en fortælling eller det kan være i den enkeltes eget stille rum til at finde egne styrker. Så jeg anvender dem i forhold til individuelt arbejde, men også i gruppearbejde."*

**Merete Dobusz, Konsulentkompagniet**

Når man arbejder styrkebaseret på organisationsniveau, ser man ofte, at det skaber større energi, trivsel og optimisme i organisationen. Det sker blandt andet gennem at blive bevidst om i højere grad at fokusere på det positive og succeshistorierne. Ved at tage udgangspunkt i succeshistorier kan vi blive klogere på, hvad vi som individer, grupper og organisation gør, når det går godt, og hvordan vi i højere grad kan fremdyrke det.

Det ses også, at nogle finder på helt alternative måder at anvende den styrkebaserede tilgang. Blandt andet har der på kurset i "Styrkebaseret Udvikling" været en deltager med fra Politiets Efterretningstjeneste, som ønskede at bruge metoderne i forhandlingssituationer i forhold til gidseltagning - for i højere grad at åbne op for positive fremtidsmuligheder frem for blot at fokusere på negative konsekvenser.

Så anvendelsesmulighederne med den styrkebaserede tilgang er mange, men fælles for dem alle er, at metoderne er effektive og som regel skaber nogle mere positive, åbne og fremadrettede dialoger. Det afspejles også i udtalelser fra tidligere deltagere på kurset:

*"Der er stor værdi i, at man ser på det positive. Det er meget energigivende."*

**Karin Krogh, Nyt Potentiale**

*"Kurset har gjort mig klogere på hvilke teknikker og tilgange, der fremmer udvikling, trivsel og performance."*

**Daisy Løvendahl, Daisy Løvendahl**

*"Det øgede kendskab til positiv psykologi giver større overskud, energi og troen på, at tingene kan lykkes."*

**Hanne Aalling Risager, P-Huset**

*"Kurset var spændende og inspirerende - gode øvelser og praktiske anvisninger."*

**Merete Dobusz, Konsulentkompagniet**

## STYRKEKORTENE

Et af de mere populære og anvendelige værktøjer i styrkebaseret arbejde er styrkekort. Styrkekortene er et effektivt værktøj til at lære de personlige styrker bedre at kende og giver mange forskellige anvendelsesmuligheder og funktioner. Primært anvendes de med stor værdi i forskellige former for coachingseancer, da det er et godt samtaleredskab, som bl.a. gør det lettere og sjovere at komme i gang med en coachingssession. På kurset i styrkebaseret udvikling bliver deltagerne trænet i kortenes forskellige anvendelsesmuligheder i coachingseancer:

*"Det er fantastisk, hvad styrkekortene breder ud af vinkler. Jeg bruger dem bl.a. i mine coachingssessions som redskab til at åbne op for min intuition – det giver nogle fantastiske sessions. Styrkerne giver sprogmæssigt vejen ind i den anerkendende positive sproglige og opfattelsesmæssige tilgang."*

**Hanne Aalling Risager, P-Huset**

*"Jeg bruger styrkekortene både i grupper og enkeltvis. Jeg synes, at de virker fantastisk godt, og derudover trækker jeg på de konkrete øvelser og den viden, jeg fik på kurset."*

Daisy Løvendahl, Daisy Løvendahl

## SELVE KURSET

På selve kursusdagene er der en undervisningsstil, som er jordnær med en høj grad af deltagerinvolvering og koblinger til hverdagen. Der gøres meget ud af at skabe en fin balance mellem teoretisk viden og praktiske anvisninger, så deltagerne får den nødvendige teoretiske ballast samtidig med, at det bliver konkret og håndgribeligt at bruge det tillærte. Blandt andet bliver deltagerne trænet i en lang række forskellige øvelser og værktøjer, så de får en solid værktøjskasse, de kan tage med hjem og anvende i deres dagligdag. Herudover suppleres med individuel sparring mellem kursusdagene i forhold til, hvordan de enkelte kan relatere metoderne til lige netop deres hverdag og konkrete opgaver. De tilbagemeldinger, deltagerne efterfølgende har givet, er, at værktøjerne og metoderne er let tilgængelige, yderst effektive og brugbare samt hurtige at komme i gang med.

## OM FORFATTERNE

Artiklen er skrevet i et samarbejde mellem:

- Christina Jürgensen, HH og Souschef uddannelse i F Group regi, SalesTalent mind
- Maiken Eriksen, MSc in Business Performance Management, Nørremarken, Viborg Kommune
- Ebbe Lavendt, autoriseret erhvervspsykolog, Master i Anvendt Positiv Psykologi, Center for Positiv Psykologi, [www.positivpsykologi.dk](http://www.positivpsykologi.dk)
- Mads Bab, MSc i Positiv Psykologi, [www.gnist.com](http://www.gnist.com)

Citer venligst denne artikel som: Jürgensen, Christina; Eriksen, Maiken; Lavendt, Ebbe; & Bab, Mads (januar 2015). *Styrkebaseret udvikling: Certificering i brug af styrkebaserede coaching værktøjer*. København: Center for Positiv Psykologi.