

# Dine karakterstyrker

**Formål:** Karakterstyrker er en måde at forholde dig til dine værdier i aktion (VIA) – og de kan hjælpe dig til at udvikle og kvalificere din egen selvforståelse og lederidentitet.

**Baggrund for øvelsen:** Værdier i aktion (VIA), som defineret af Seligman, refererer til den måde, hvorpå en persons kerneværdier/karakterstyrker manifesterer sig i handling og adfærd. At leve i overensstemmelse med ens styrker/værdier kan i følge Seligman bidrage til øget tilfredshed og trivsel. Hvert menneske besidder alle 24 karakterstyrker i forskellig grad, hvilket giver hver person en unik karakterstyrkeprofil. Hver karakterstyrke falder ind under en af disse seks dydskategorier, som er universelle på tværs af kulturer og nationer – Visdom, mod, medmenneskelighed.



## Eksempler på proces:

(print gratis styrkekort fra:  
<https://www.gnist.com/styrkekort/>)

1. Vælg 2-3 karakterstyrke – inspiration via kortene på bordene
2. Del derefter jeres tanker om: Hvorfor denne karakterstyrke er vigtigt for dig, og hvordan det viser sig i jeres dagligdag

## Tag en gratis karakterstyrketest:

Personlig test af de 24 karakterstyrker:  
<https://www.viacharacter.org/>  
- også på dansk

## Bemærkninger:

”Karakterstyrker handler ikke nødvendigvis om det, man er god til. Ikke nødvendigvis i hvert fald. I denne sammenhæng er det ikke det samme som kompetencer, færdigheder eller erfaring selvom disse områder stadig er vigtige. Egentlig kan det siges enkelt som i overskriften: Vores styrker er det, der styrker os.” (gnist.com)

## Kilder:

- Seliman (2011), *At lykkes. En perspektivrig positiv psykologi om lykke og trivsel*, Forlaget Mindspace
- <https://www.viacharacter.org/character-strengths>