

Beskrivelse af styrkekort

Styrkekortene er baseret på VIA Institute on Characters klassificering af 24 almene menneskelige karaktertræk eller styrker, som vi alle rummer. Hvert kort har et billede og en kort tekst som inspiration til bedre at forstå styrken.

Ved at arbejde med styrkekort lærer unge at se det positive i sig selv og hinanden samtidig med, at det synliggør de unges stærke sider i fællesskab med andre unge. Med styrkekortene kan man således sætte fokus på positive styrker og egenskaber, hvilket kan være med til at fremme de indbyrdes relationer mellem unge. På den måde lærer de unge hinanden bedre at kende og de bliver bedre til at hjælpe hinanden. På den måde skabes et stærkere fællesskab med øget trivsel.

Formålet er at udvikle elevernes etiske refleksionsevne gennem fokus på personlige styrker, så de får talt om nogle af de tanker, der rører sig i et ungdomsliv. Bevidstheden om egne styrker er med til at øge unges tolerance, robusthed, selvværd, glæde og mentale trivsel.

Du kan fx bede de unge om at vælge tre kort med styrker, de besidder. Bed dem tænke over, hvorfor de valgte netop de styrker og lad deltagerne fortælle om deres styrker. Du kan efterfølgende spørge ind til i hvilke situationer, styrkerne viser sig, og om det er styrker, de altid har haft. På den måde kan I komme ind på, hvordan man kan arbejde på at opnå forskellige styrker.

Du kan også bede dem vælge en styrke, de beundrer hos andre eller en styrke, de gerne vil opnå eller have mere af og lade dem give hinanden råd og udveksle erfaringer i forhold til, hvordan man kan arbejde med forskellige styrker.