

STYRKEANALYS

Vad

Styrkeanalys är ett redskap som syftar till att ge användaren/na stöd att hålla fokus på styrkor.

Varför

Vi människor tenderar att ägna stor del av vår tid till att tänka på problem och svårigheter. Detta kan ibland överskugga sådant som man är bra på, sådant man blir glad och mår bra av. Styrkeanalysen kan därför vara ett stöd att påminna dig och andra om dina unika förmågor.

Hur

Styrkeanalysen består av ett antal frågor. Dessa frågor syftar till att ge användaren/na stöd att reflektera, utforska och upptäcka. Det finns också vid varje fråga ett utrymme att skriva ner spontana tankar och svar. Du väljer själv om du vill skriva eller om du bara vill tänka kring frågeställningarna. Du kan också be någon annan att skriva. Se frågorna som förslag till område att utforska. Tänk gärna vidare och utforska mer. Det finns massor av frågor som vi som skapat detta redskap inte har tänkt på.

Vem

Styrkeanalysen kan användas av den som vill utforska egna styrkor. Du kan genomföra analysen på egen hand eller tillsammans med någon du känner tillit till. Du kan också involvera flera personer som känner dig och som kan och vill bidra med sådant du själv kanske inte har tänkt på.

När

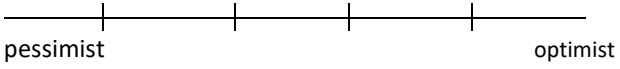
Styrkeanalysen kan ge dig just – styrka – i en period då du känner behov av det. Den kan också ge stöd i återhämtning från psykisk ohälsa, stöd att utvecklas eller kraft att förändra saker i egna livssituationen.

HÄR STARTAR STYRKEANALYSEN

Namn:

Datum:

Hur känner du för ditt liv så som det är just nu?	
Vad ger ditt liv mening?	
Vad i ditt liv du känner speciell tillfredsställelse kring?	
Vad är en bra dag för dig? När hade du en bra dag senast, vad gjorde den minnesvärd?	

Hur känner du inför din framtid?	
Vad har du gjort/upplevt/åstadkommit i ditt liv som gör dig stolt?	
Hur känner du inför de skol-/och arbetslivserfarenheter du har?	
Vad gör dig glad? När känner du dig som mest levande? När var du glad senast?	
Har du några "knep" för att bli glad? Är något av detta saker som ger en längre eller mer varaktig känsla av glädje eller lycka?	
Ibland har man svåra dagar eller perioder. Har du några speciella "knep" för att må bra"? Berätta gärna lite mer om dessa knep, t.ex. hur och när du använder dem.	
Ibland får man frågan: vem är du? Det kan vara svårt att svara på. Men hur skulle du vilja beskriva dig själv? Var ligger enligt din uppfattning styrkan i att vara så som du är som person?	
Hur ser du på dig själv, jag är mer en: Var ligger enligt din uppfattning styrkan i detta?	<p style="text-align: center;">  </p>
Skriv/lista ner sådant du känner tacksamhet över.	
Vad är du bra på? <small>(lista gärna ner stort och smått ex: svenska språket, steka pannkakor, trösta andra när de är ledsna)</small>	

<p>Vilka är dina starkaste personliga egenskaper/ styrkor /förmågor?</p> <p>Exempel på mänskliga styrkor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nyfikenhet/intresse för omvärlden • Lust att lära • Omdöme/kritiskt tänkande/öppenhet för nya idéer • Påhittighet/praktisk intelligens • Social/emotionell intelligens • Förmåga till reflektion/ha perspektiv • Mod • Uthållighet • Integritet/ärlighet/äkthet • Vänlighet/generositet • Förmåga att ge och ta emot kärlek • Plikt/lojalitet • Ärlighet/rättvisa • Ledarskap • Självbehärskning • Förståndighet/varsamhet/diskussion • Ödmjukhet/anspråkslöshet • Förmåga att uppskatta skönhet • Tacksamhet • Hopp/optimism/framtidstro • Andlighet • Lekfullhet/humor • Passion/engagemang/entusiasm <p>(Seligman, 2007)</p>	
<p>Vad skulle andra säga är dina starkaste personliga egenskaper / styrkor /förmågor?</p> <p>(fråga gärna andra vad de tycker att du är bra på)</p>	
<p>Vilka är dina intresseområden?</p>	
<p>Vilka relationer/personer är viktiga för dig?</p>	
<p>Vilka personer känner du dig omtyckt av?</p>	

Vilka personer känner du tillit till?	
Vilka personer finns där för dig när du har det svårt?	
Hur tänker du kring din framtid? Finns det något du vill förändra, något du önskar du dig, något du behöver?	

Lycka till!

Detta redskap är inspirerat av Case management Strength model och en utveckling av den styrekanalys som skapats av vår kollega David Rosenberg. /