

**Wahvuudet
Woimavaroiksi**
matka itsetuntemukseen



Tehtävä-kirja

Wahvuudet

VAHVUUKSIEN TUNNISTAMINEN

1. Tehtävä

-Mitä teet mielelläsi tai tekisit mielelläsi?

-Mitä teet vapaa-ajallasi?

-Mistä olet saanut kiitosta ja hyvää palautetta?

-Mitä asioita arvostat itsessäsi?

Wahvuudet

2. Tehtävä

Laita ylös 4 asiaa, missä olet lähiaikoina onnistunut erityisen hyvin?

Ja mieti, miksi nuo asiat ovat onnistuneet?

Wahvuudet

Harjoituksia luonteenvahvuuksien tunnistamiseen

Mieti tunnistatko omat vahvuutesi ja laita ne kaikki ylös. Pienikin asia mikä tulee mieleen. Voit myös kysyä läheisiltäsi ja työtovereilta, missä asioissa heidän mielestään olet hyvä. Ja peilaa niitä sitten omiin vastauksiisi, ovatko ne samoja?

Päivän vahvuus

Valitse yksi vahvuus VIA-luettelosta ja pohdi, missä tilanteissa olet käyttänyt sitä tänään.

Wahvuudet

Vahvuuskortit

Kirjoita jokainen vahvuus erilliselle kortille. Jaa kortit kolmeen ryhmään: ydinvahvuutesi, kasvuvahvuutesi ja harvoin käytetyt vahvuudet.

Flow-tilan tunnistaminen

Mieti hetkiä, jolloin olet ollut täysin uppoutunut tekemiseen. Mitä vahvuuksia käytit silloin?

Wahvuudet

Vahvuuksien päiväkirja

Kirjoita viikon ajan ylös tilanteet, joissa huomaat omien tai toisten vahvuuksien käytön. Reflektoi, miten ne vaikuttivat tilanteeseen.

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

Sunnuntai