

Resume

Tilbuddet henvender sig til dig, der ønsker at spille på den dybe klangbund. Gør det du er bedst til – vel vidende, at umage betaler sig også i form af dybere tilfredshed. Styrkebaseret coaching er et individuelt forløb, hvor du kan satse på at udvikle en endnu bedre version af dig selv. Den baserer sig på coaching kombineret med brev på baggrund af VIA Karaktertesten – også kaldet styrketesten.

Styrkebaseret coaching

Udbytte

Den bedste lære fra Positiv Psykologi er, at du kommer længst ved at satse på dine styrker. Hver dag i dit liv, er du trådt i karakter ved at foretage valg – på bekostning af andre muligheder – og risici. Ved at afdække og undgå risici bliver nogen klogt forsigtige, mens andre bliver chancetagende og derfor dristige – uden nødvendigvis at blive dumdristige. Ved at kende dine topstyrker, kan du spille på den helt dybe klangbund, og så bliver opturen i medvind, når du skal udnytte din intelligens. Fordi du er fortrolig med mulighederne og kan løfte blikket fra alle begrænsningerne. Og så kan du rykke i en fart.

Indhold

Når du har taget styrketesten, ved du, hvilke karakterstyrker, som du i særlig grad har udviklet igennem din livshistorie, og så gælder det om dristigt, men også varsomt at træde i karakter med disse. Varsomt, fordi der også er hensynet til dine omgivelser at tage (spørgsmålet om at balancere mellem differentiering og integration). Nyere forskning viser, at hvis du gør dig umage i bare en uges tid med at reflektere over og fremkalde gode, nye anledninger til at rulle dig ud med dine styrker, så vil du have udsigt til et mærkbart lykkeløft, som også er målbart et halvt år senere.

Perspektivet omkring den styrkebaserede tilgang rækker selvfølgelig langt videre end til din egen personlige udvikling. Du indgår jo som leder eller medarbejder i et råderum, hvor også andre – lykkeligvis – ønsker at komme til med deres styrker, og der er altid plads til forbedringer ved omrokering af opgaver og roller i samarbejdet, så flere kan komme ind i "mulighedsbilledet" med deres styrker til gavn og glæde for virksomheden og virkelysten.

Omfang

Styrketesten er webbaseret, tilgængelig på dansk og tager ca. 45 minutter at gennemføre. Resultaterne dokumenteres i 16-18 siders (engelsksproget) rapport, som du medbringer til styrkebaseret coaching, hvor du tilbringer et par timer i selskab med en ekspert, der igennem de sidste seks år har tydet de fleste kombinationer af styrker. På baggrund af din livssituation, dine udfordringer og brændende ønsker, skriver coachen et 6-10 sider langt personligt brev til dig, hvor der gøres godt med alt det bedste, incl. konkrete handlingsforslag fra Positiv Psykologi. Inden for et par uger, når du har læst og arbejdet lidt med de mange forslag i brevet, mødes du og coachen igen med henblik på opfølgning og momentum (konkrete handlingsanvisninger).

Deltagere

Tilbuddet henvender sig til dig, der ønsker at skærpe din karrierevision ved at lærer dine signaturstyrker at kende, dvs. de topstyrker, som du er trådt i karakter med, og som bereder dig kongevejen til *flow* – og dermed de bedste muligheder for at realisere din lykkefriværdis. Intelligens alene gør det ikke. Der skal mere til, og du får både omhyggeligt og opbyggeligt brev om det.

Tid

Aftales løbende.

Sted

Djøf, København

Pris

Medlemmer: 10.700 kr. ekskl. moms

Ikke-medlemmer: 11.500 kr. ekskl. moms

Kontaktperson

Christina Thomsen (cth@djoef.dk)

Fagligt ansvarlig

Cand.psych. Lars Ginnerup (4083 5007)

Styrkebaseret coaching

Gør det du er bedst til! Styrkebaseret coaching er et individuelt forløb, hvor du kan udvikle en endnu bedre version af dig selv.

Hvad får du ud af det?

Du får en test, så du bliver bevidst om, hvilke karakterstyrker, du i særlig grad har udviklet igennem din livshistorie. Herefter gælder det om at træde i karakter med disse styrker. Den styrkebaserede tilgang rækker videre end til din egen personlige udvikling. Du indgår som leder eller medarbejder i et råderum, hvor også andre ønsker at bruge deres styrker - og der er altid plads til forbedringer ved omrokering af opgaver og roller til gavn for virksomheden.

Deltagere

Tilbuddet henvender sig til dig, der ønsker at spille på den dybe klangbund.