



## Teknisk ark for mentorer



### 2. MINE KARAKTERSTYRKER

Fase	Dimension	Varighed (min)	Antal deltagere (min/max)
Mentorventionscirkel	Selvbevidsthed	30 min	1
Lær-at-lære elementer	<ul style="list-style-type: none"><li>- Refleksion over tidligere erfaringer</li><li>- Evaluering af egne styrker</li><li>- Forstå egne motivationer</li><li>- Lokalisere egne interesser</li><li>- Evaluering af egne forhåbninger</li></ul>		
Tags	Styrker, karakter, motiverende, positiv psykologi, livsforbedring, positive fortællinger		





### Formålet med aktiviteten

At hjælpe mentees med at identificere og udforske deres personlige karakterstyrker.

At få indsigt i og viden om ens karakterstyrker øger muligheden for at forstærke disse. Viden og bevidsthed om personlige karakterstyrker er både motiverende og nyttige, når man forsøger at skabe varige forbedringer i livet.

En yderligere vurdering af karakterstyrker kan bruges til at sammenligne og reflektere over deres liv. Dette kan styrke en positiv fortælling og syn på mulighederne i livet.

### Forberedelse

Internetadgang og devices. Det er bedst at have enten en ipad eller computer/bærbar, men en smartphone er også ok, hvis ikke andet er muligt. At deltage i onlineundersøgelsen kræver en tilmelding og e-mail. Enten opretter hver deltager deres egen konto på via-plattformen, eller også opretter mentoren midlertidige e-mails til mentees. Det er muligt at modtage en pdf-kopi af testresultaterne på e-mail, men hvis du ønsker at printe dem ud, så vil adgang til en printer være nødvendig.





## Applikation

### INSTRUKTIONER

Via-plattformen tilbyder en gratis online undersøgelse for deltagerne. Deltagerne kan vælge det sprog, som de ønsker at lave testen på. Platformen findes på de fleste sprog. Tilmeld dem på Via.org for at deltage i den gratis online undersøgelse via dette link.  
<https://www.viacharacter.org/account/register>

Deltagerne kan gennemføre testen og udskrive resultaterne på deres modersmål. Deltagerne skal besvare alle spørgsmålene (120) for at få det endelige resultat. Gem resultaterne.

Bed deltagerne præsentere deres resultater fra siden og få dem til at fortælle, hvordan de ser sig selv afspejlet i den.

Gem resultaterne, og bed dem tænke på disse styrker, når de udfører deres daglige opgaver. Hvilke styrker bruger de og hvornår? Dette emne kan bruges hver gang I mødes, som en touch base eller en isbrydersituation. At fortælle din mentorcirkel om de styrker, man brugte og hvornår, kan være en god måde at skabe positive fortællinger.



Direkte link til aktivitetshåndbogen på læringsplatformen

Lær mere

<https://upsim.aidlearn.eu/da/>

<https://www.viacharacter.org/account/register>

