



Luontenvahvuudet -harjoitus

Tavoitteet: Vahvuuksien tunnistaminen ja hyödyntäminen. Positiivisen kuvan ja ilmaisuuden luominen omista piirteistä. Elämän tyytyväisyyden lisääminen.

Kesto: 10-20 min.

Materiaalit: Luontenvahvuudet-lista, kynä.

Tila: Pöytätilaa.

Toteutus:

1. Tutustu oheiseen luontenvahvuuksien listaan ja ympyröi listalta viisi keskeisintä luontenvahvuuttasi. Halutessasi voit vaihtoehtoisesti tehdä testin osoitteessa <https://www.viacharacter.org/Account/Register> (edellyttää sähköpostilla kirjatamista).
2. Ympyröinnin jälkeen pohdi ja kirjaa paperille, miten vahvuudet näkyvät elämässäsi ja kuinka elämää voisi kehittää siten, että vahvuudet olisivat avainroolissa. Keskitä tarmosi viiteen merkittävimpään vahvuuteen.

Lähde: Martin Seligmanin tutkimus luontenvahvuuksista.

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Luonteenvahvuudet:

- **Uteliaisuus ja tiedonjano.** Olet avoin uusille kokemuksille ja kykenet muuttamaan omia ennakkokäsityksiäsi.
- **Oppimishalu.** Haluat jatkuvasti oppia uutta, oli sitten kyse opiskelusta tai itseoppimisesta.
- **Avomielisyys.** Et hyppää johtopäätöksiin vaan arvioit asioita monista eri näkökulmista.
- **Luovuus.** Osaat tehdä asiat eri tavalla kuin ennen. Löydät uudenlaisia näkökulmia.
- **Sosiaalinen älykyys.** Ymmärrät hyvin toisten ihmisten haluja ja tunteita. Osaat saada muut voimaan hyvin.
- **Viisaus.** Osaat tarkastella maailmaa tavalla, josta on hyötyä sekä sinulle että toisille.
- **Rohkeus.** Uskallat tarttua haasteisiin ja puolustat arvojasi, vaikka sinua vastustettaisiinkin.
- **Sinnikkyys.** Teet kovasti työtä sen eteen, mitä aloitat, ja saat projektisi valmiiksi ajallaan.
- **Rehellisyys.** Olet rehellinen ja totuudellinen ihminen ja pyrit elämään aidosti ja autenttisesti.
- **Ystävällisyys.** Olet hyvä ja antelias toisille ihmisille. Autat mielelläsi apua tarvitsevia.
- **Rakkaus.** Arvostat ihmissuhteita ja tulet hyvin toimeen lähimmäistesi kanssa.
- **Uskollisuus.** Toimit hyvin ryhmän jäsenenä. Olet uskollinen ja omistautunut tiimipelaaja.
- **Reiluus.** Kohtelet kaikkia ihmisiä tasapuolisesti. Et anna omien tunteidesi vaikuttaa arvioihisi.
- **Johtajuus.** Osaat innostaa ihmisjoukot tarttumaan toimeen ja tekemään asioita yhdessä.
- **Itsehillintä.** Olet kurinalainen ihminen ja säätelet itse, mitä tunnet ja miten toimit.
- **Varovaisuus.** Harkitset tekojasi. Et sano tai tee asioita, joita joutuisit myöhemmin katumaan.
- **Nöyryys.** Et etsi parrasvaloja vaan annat ansioiden puhua puolestaan.
- **Kauneuden arvostaminen.** Löydät kauneutta ja erinomaisuutta joka elämänalueella.

- **Kiitollisuus.** Et ota sinulle tapahtuvia hyviä asioita itsestään selvänä. Muistat aina kiittää.
- **Toivo.** Odotat tulevaisuudelta parasta ja teet töitä saavuttaaksesi sen.
- **Hengellisyys.** Sinulla on voimakas ja johdonmukainen näkemys korkeammasta tarkoituksesta.
- **Anteeksiantavuus.** Annat anteeksi niille, jotka tekevät väärin. Pyrit anteeksiantoon, et koston.
- **Huumori ja leikkisyys.** Uskallat nauraa ja leikkiä. Löydät asioihin valoisan näkökulman.
- **Elämänhalu.** Tarkastelet elämää täynnä virtaa. Sinulle elämä on suuri seikkailu!