

Vahvuuskalenteri 2022

Tammikuun kalenterissa tutkitaan omia luontevahvuuksia, joilla on yhteys muihin vahvuuksien lajeihin.

Luontevahvuudet jaetaan **ydinvahvuuksiin**, jotka heijastavat identiteettiämme ja arvojamme, **tilannekohtaisiin** ja **tukivahvuuksiin**, joita voimme ottaa käyttöön joustavasti ja jotka toimivat ydinvahvuusiemme tukena, sekä **kasvuvahvuuksiin**, joita käytämme vähemmän tai joista emme ole kovin tietoisia.

VIA-luontevahvuuksien kartoituksen voit tehdä osoitteessa viacharacter.org (vaihda kieli) tai sepontytar.pro.viasurvey.org (suomeksi).

Lue Sannan ja Marin kirjoitus "Luontevahvuudet - mitä ne ovat?"

HELMIKUU

Tunnista luontevahvuuksiasi



1 VIA-raportin alusta löydät 3-7 ydinvahvuuttasi. Tunnistatko niistä itsesi?

2 Miten ydinvahvuutesi näkyvät juuri nyt elämäsi eri osa-alueilla?

3 Palauta mieleesi hetki, jolloin olit **parhaimmillasi**. Mitä luontevahvuuksia tuolloin käytit?

4 Pohdi tuoko ydinvahvuuksien käyttö sinulle **lisää energiaa**?

5 Luetteloi kolme asiaa, joissa olet **onnistunut**. Mitä ne kertovat ydinvahvuuksistasi?

6 Oletko joskus saanut **palautetta** ydinvahvuuksiesi käytöstä? Mitä ajatuksia se herätti?

7 Keksitkö uusia tapoja tai tilanteita **käyttää** ydinvahvuuksiasi?

8 Miten voisit **tuunata työtäsi** luontevahvuuksiasi hyödyntäen.

9 Harjoittele itsellesi merkityksellisimmän ydinvahvuuden **työkäytöstä** 30 s hissipuhe.

10 **Mitä luontevahvuuksia käytät joustavasti tilanteen mukaan?**

11 Missä tilanteessa viimeksi käytit jotain **tilannekohtaisista vahvuuksistasi**?

12 Huomaatko käyttäväsi joitakin luontevahvuuksia yhdessä? Mitä se sinulle kertoo?

13 **Löydätkö parin jollekin ydinvahvuuksistasi vahvuusprofiilisi keskivaiheilta?**

14 Valitse vahvuus VIA-raportin puolivälistä. Miten sen käyttö näkyy **ihmissuhteissasi**?

15 **Mitä luontevahvuuksiasi käytät muita vähemmän?**

16 Minkä asian yhteydessä voisit **harjoitella** jonkun kasvuvahvuutesi **käyttöä**?

17 **Mitä Luontevahvuuspyörän osoittama vahvuus merkitsee sinulle?**

18 Voisitko lähestyä pulmaa tai ristiriitatilannetta luontevahvuuksiesi **kautta**?

19 **Osaatko sanoa ei? Muistatko huomioida myös itsesi? Jaksatko innostua?**

20 Huomaatko käyttäväsi jotain ydinvahvuuksistasi **joskus liikaa**? Miten se ilmenee?

21 Käytätkö jotain ydinvahvuuksistasi **liian vähän**? Mitä se sinulle merkitsee?

22 **Tarkkaile itseäsi. Miten käytät luontevahvuuksiasi eri rooleissasi?**

23 Miten voisit hyödyntää omia luontevahvuuksiasi **läheisissä ihmissuhteissa**?

24 **Tarkkaile ihmisiä ympärilläsi. Miten heidän luontevahvuudet tulevat esiin?**

25 Mistä läheisesi tai kollegasi **innostuu**? Mitä se kertoo hänen luontevahvuuksistaan?

26 Mitkä luontevahvuudet ovat vahvimmin edustettuina **työyhteisössänne**?

27 Mitä hyötyä sinulle on **kanssaihminen luontevahvuuksien tunnistamisessa**?

28 **Anna vahvuuspalautetta itsellesi, läheiselle ja/tai kollegalle.**

1. Nimeä vahvuus, joka käyttöä olet palautteen saajan toiminnassa havainnut.
2. Kerro havaintosi. Mikä toiminnassa osoittaa vahvuuden käyttöä?
3. Arvosta! Mikä myönteinen merkitys toiminnalla ja vahvuuden käytöllä on? Vahvuuspalautteen voi kohdistaa mihin tahansa kuudesta vahvuuden lajista!



"Kiitos hyvästä aamupalaverista! Huomioit alussa osallistujat ja saimme jakaa tärkeimmät kuulumiset. Veit keskustelua johdonmukaisesti eteenpäin, pidit rönsyt hallinnassa ja lopetit aikataulussa. Tunsin itseni tarpeelliseksi, eikä aika mennyt hukkaan."