

Styrkecoaching

Det skal tænkes ★

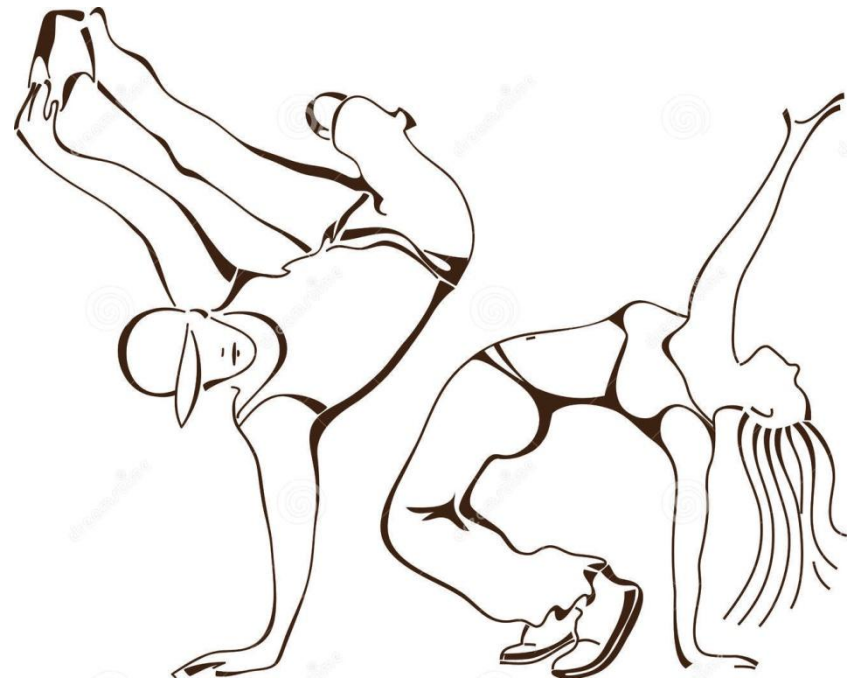
Det skal føles ♥

Det skal mærkes ●



Styrkecoaching

- Længsel
- Formål
- Udfordringer
- Valg
- Handling



Styrkecoaching - in action

- *Fortæl mig om en god oplevelse?*
- *Hvad tænker du så?*
- *Hvad får det dig til at føle?*
- *Hvilken længsel ligger der bag det?*
- *Hvilke af dine styrker bruger du?*
- *Hvordan kan du bruge det mere i dit liv?*



Styrkecoaching

Alle vil noget & alle har styrker



Styrkecoaching

24 Styrker:

Samarbejde, Dømmekraft, Kreativitet, Mod, Autencitet, Vedholdenhed, Retfærdighed, Fornuft, Det sublime, Kærlighed, Humor, Social intelligens, Nysgerrighed, Taknemmelighed, Generøsitet, Beskedenhed, Entusiasme, Visdom, Åndelighed, Lederskab, Barmhjertighed, Selvkontrol, Videbegær, Optimisme



Styrkecoaching

Vær sammen to og to. I har 10 minutter.

Person A:

Fortæl en historie fra dit liv på 3 minutter om noget der var en udfordring, men som du klarede.

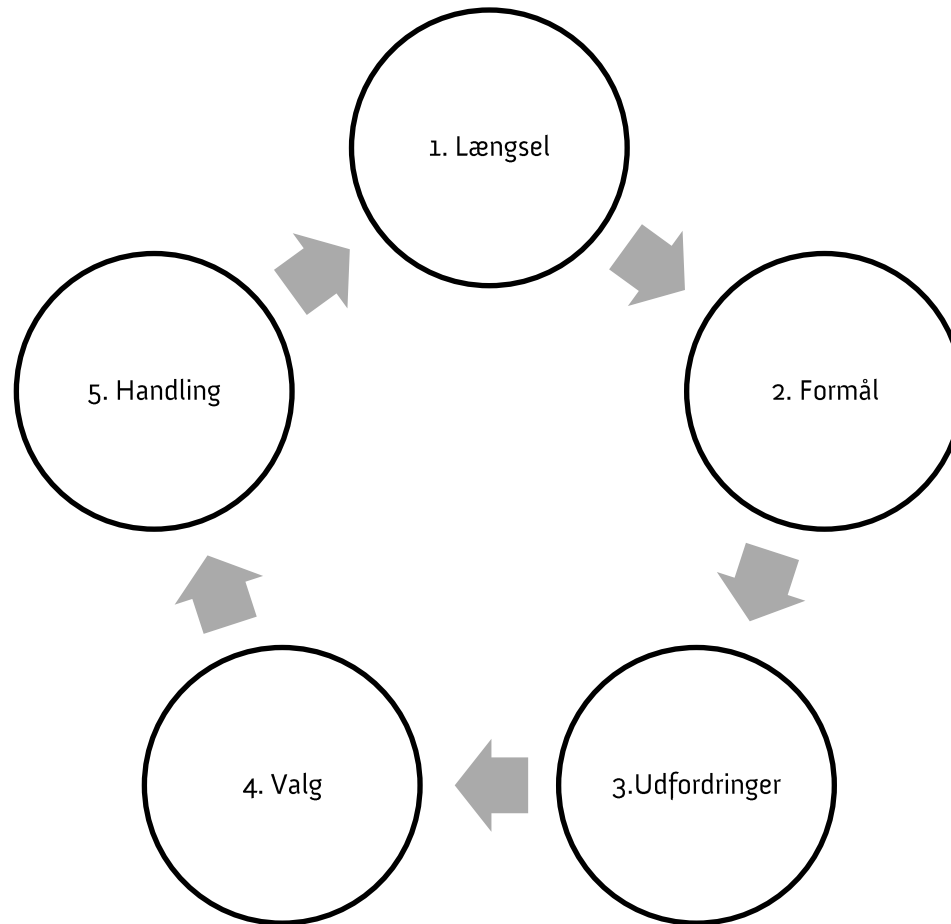
Person B:

Lyt efter de styrker som den der fortæller brugte.

Sæt ord på de styrker du hørte den anden brugte og byt



Styrkecoaching



DAISY LØVENDAHL · PERSONLIG RÅDGIVER

www.daisylovendahl.dk hallo@daisylovendahl.dk

Styrkecoaching - Manual

Øvelse: Find en partner

Vælg et trin.

Tag hver en tur hvor I coacher hinanden med de spørgsmål, som hører til det trin, som I har valgt.



DAISY LØVENDAHL · PERSONLIG RÅDGIVER

www.daisylovendahl.dk hallo@daisylovendahl.dk

Styrkecoaching

Hvad kan I tage med jer hjem?



Styrkecoaching

Brug dine styrker

Vis hvem du er

Vær autentisk i alt hvad du gør

