



MIKAEL KAMBER  
RENÉ OEHLenschLÆGER

DYRK DINE  
STYRKER

# STÆRKERE

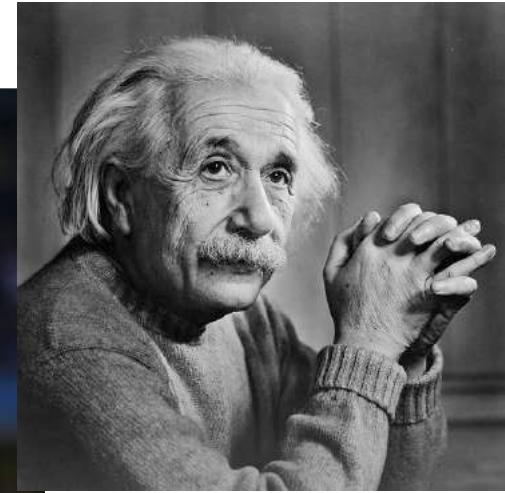
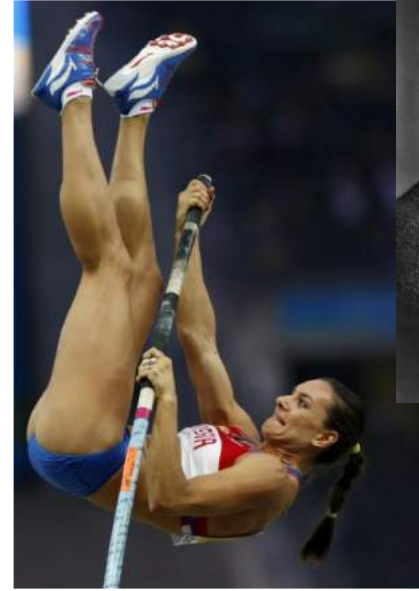
HÅNDTÉR DINE  
SVAGHEDER

GLEM ALT OM  
JA-HATTEN OG  
NEJ-HATTEN.  
DET HER ER **POSITIV**  
**PSYKOLOGI**  
2.0

PEOPLE'SPRESS



# Hvorfor fokusere på styrker?



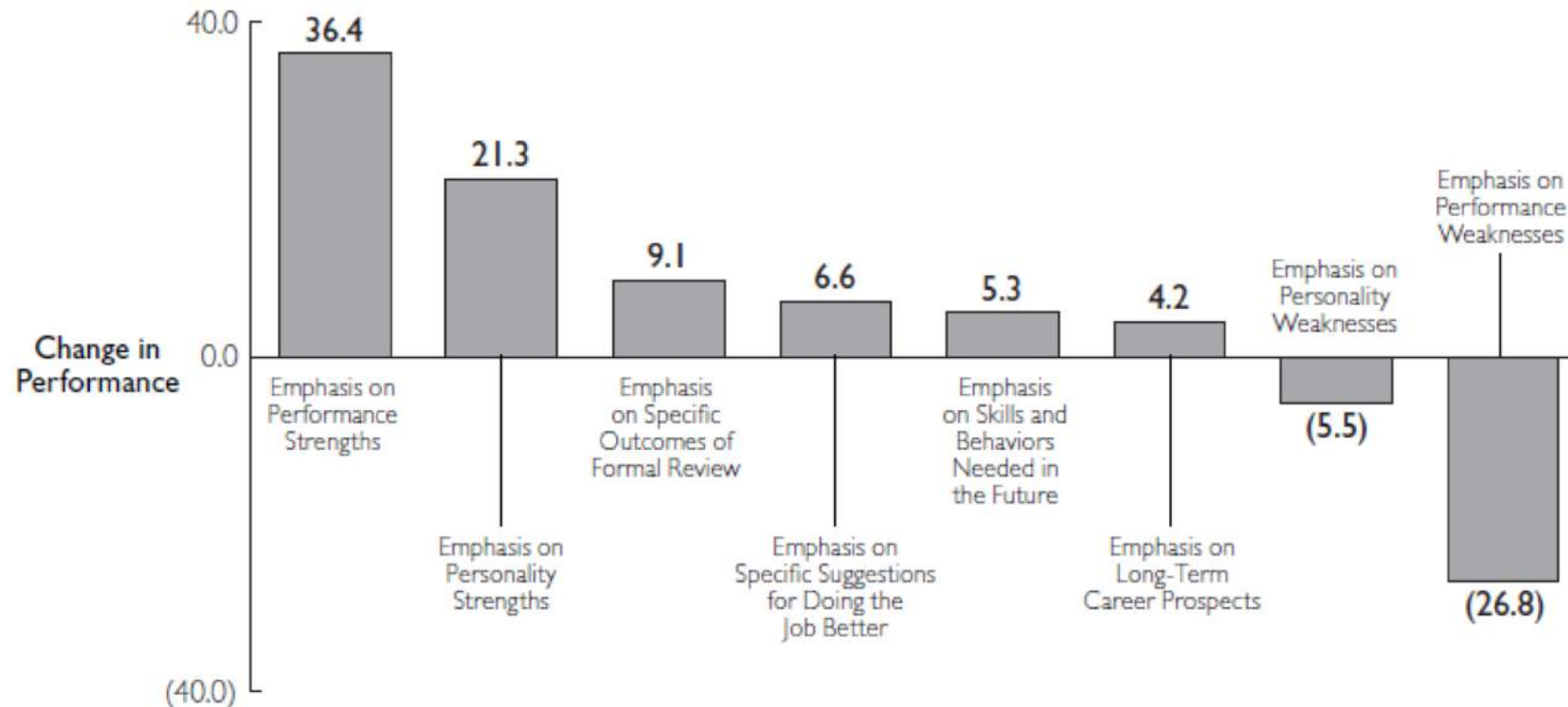
- 😊 bedre læring
- 😊 bedre præstation
- 😊 bedre til at nå mål
- 😊 mere kreativ
- 😊 mere succesfuld

- 😊 mere robust
- 😊 mere selvtillid
- 😊 højere selvværd
- 😊 større livstilfredshed
- 😊 oplevelse af mening

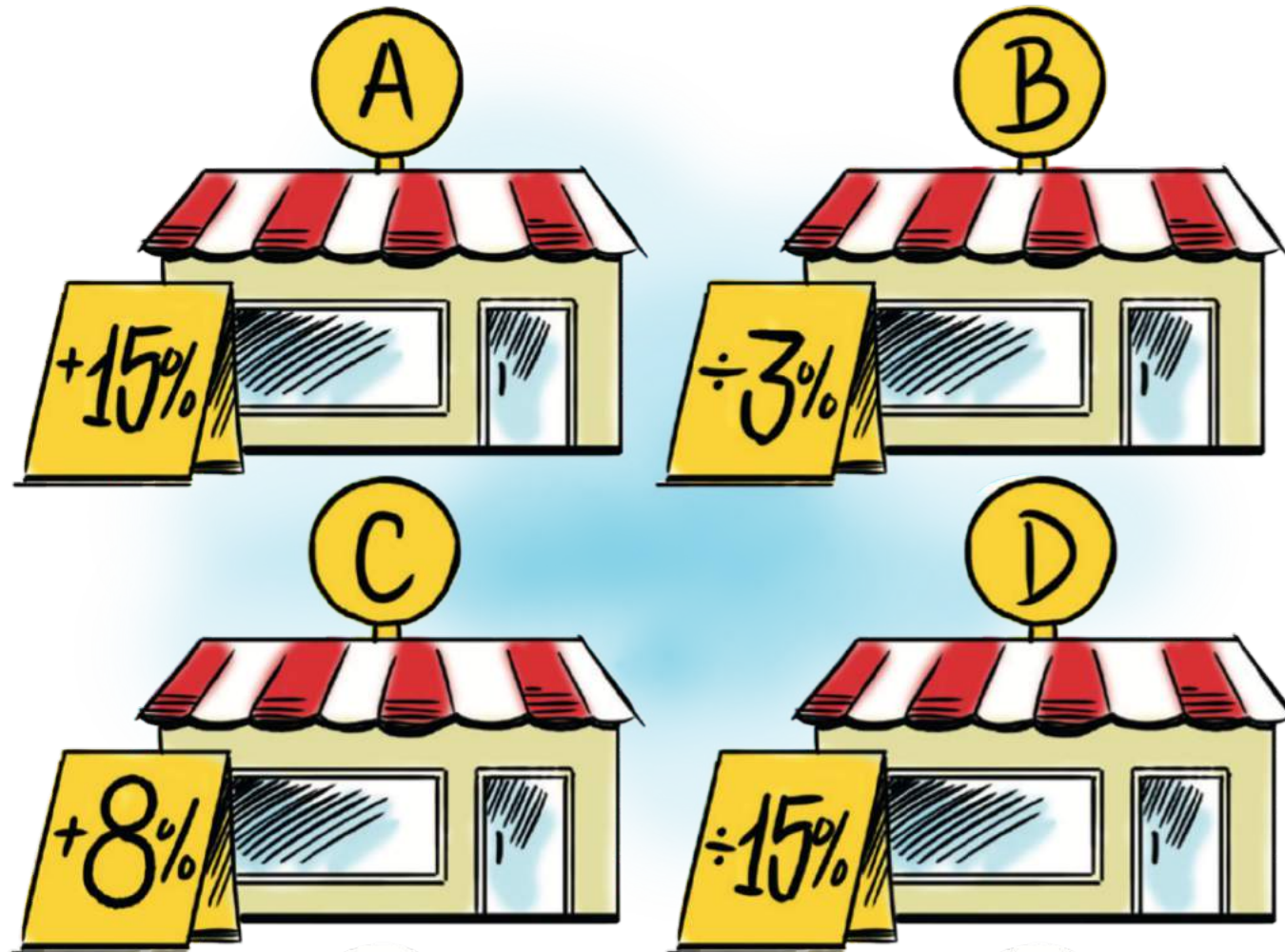
# Fokus på styrker versus svagheder i MUS-samtaler

## EMPHASIZING THE POSITIVE DRIVES HIGH PERFORMANCE

Maximum Impact of Formal Performance Review on Employee Performance\*



Hvor bruger du mest opmærksomhed?

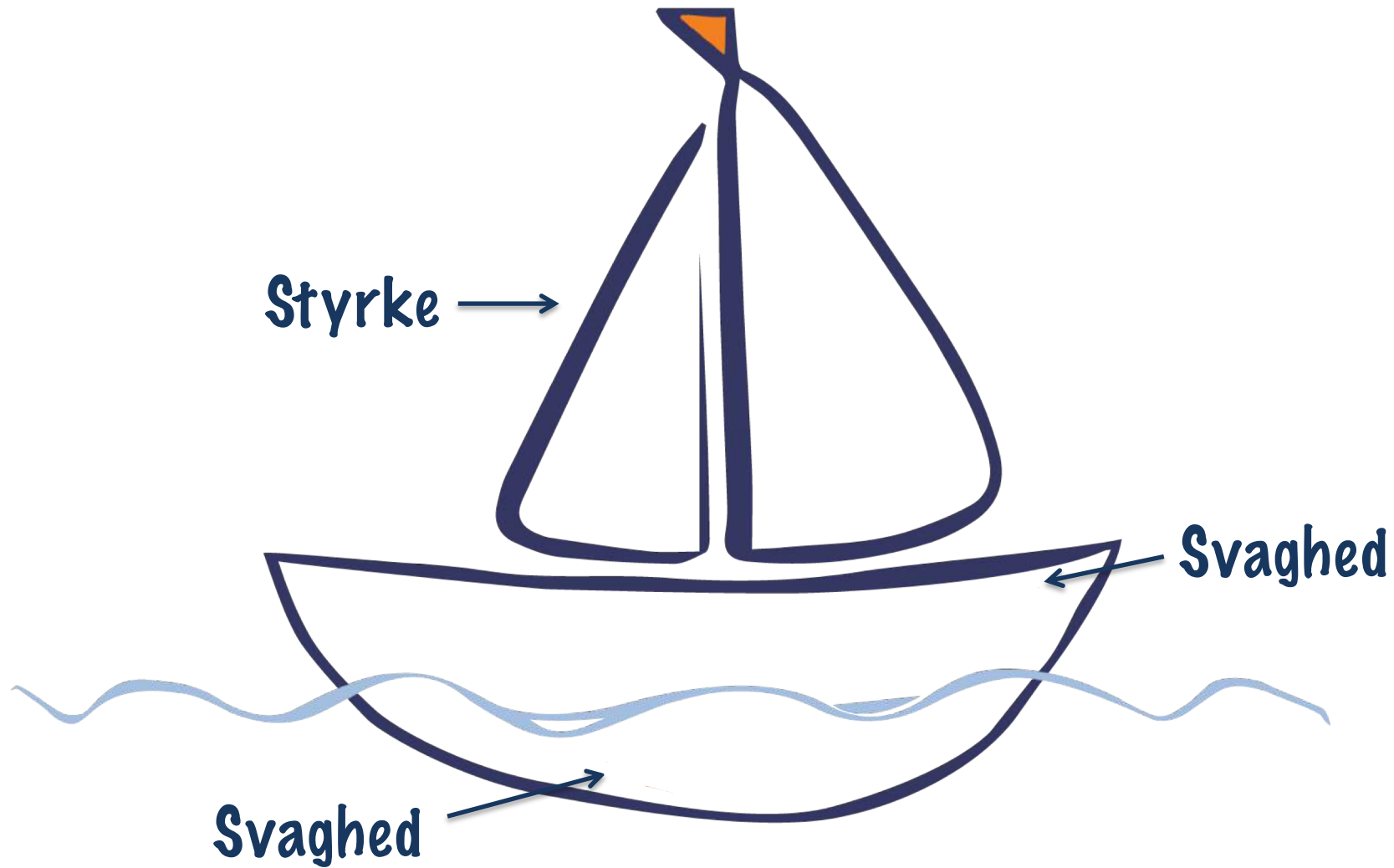


# Styrkebaseret samtale om CRM



- Fortæl om en situation, hvor du oplevede, at et CRM-system bare spillede?
- Hvad gjorde, at det gik godt?
- Hvad var dit eget bidrag?
- Hvilke af dine styrker bragte du i spil?
- Hvilke styrker bragte folk omkring dig i spil?
- Hvordan kan du/I overføre det til en anden situation?
- Hvad kan jeg hjælpe dig med?

Fokuser så meget som muligt på styrker.  
Og så lidt som muligt - *men så meget som nødvendigt* - på svagheder.



***SOCIAL RESPONSIBILITY  
ANNOUNCEMENT SPOTS***

Video med Kronprinsen





MIKAEL KAMBER  
RENÉ OEHLenschLÆGER

DYRK DINE  
STYRKER

# STÆRKERE

HÅNDTÉR DINE  
SVAGHEDER

GLEM ALT OM  
JA-HATTEN OG  
NEJ-HATTEN.  
DET HER ER **POSITIV**  
**PSYKOLOGI**  
2.0

PEOPLE'S PRESS

MIKAEL KAMBER  
RENÉ OEHLenschLÆGER

STÆRKERE

PEOPLE'S PRESS

## Udvendige styrker



## Indvendige styrker

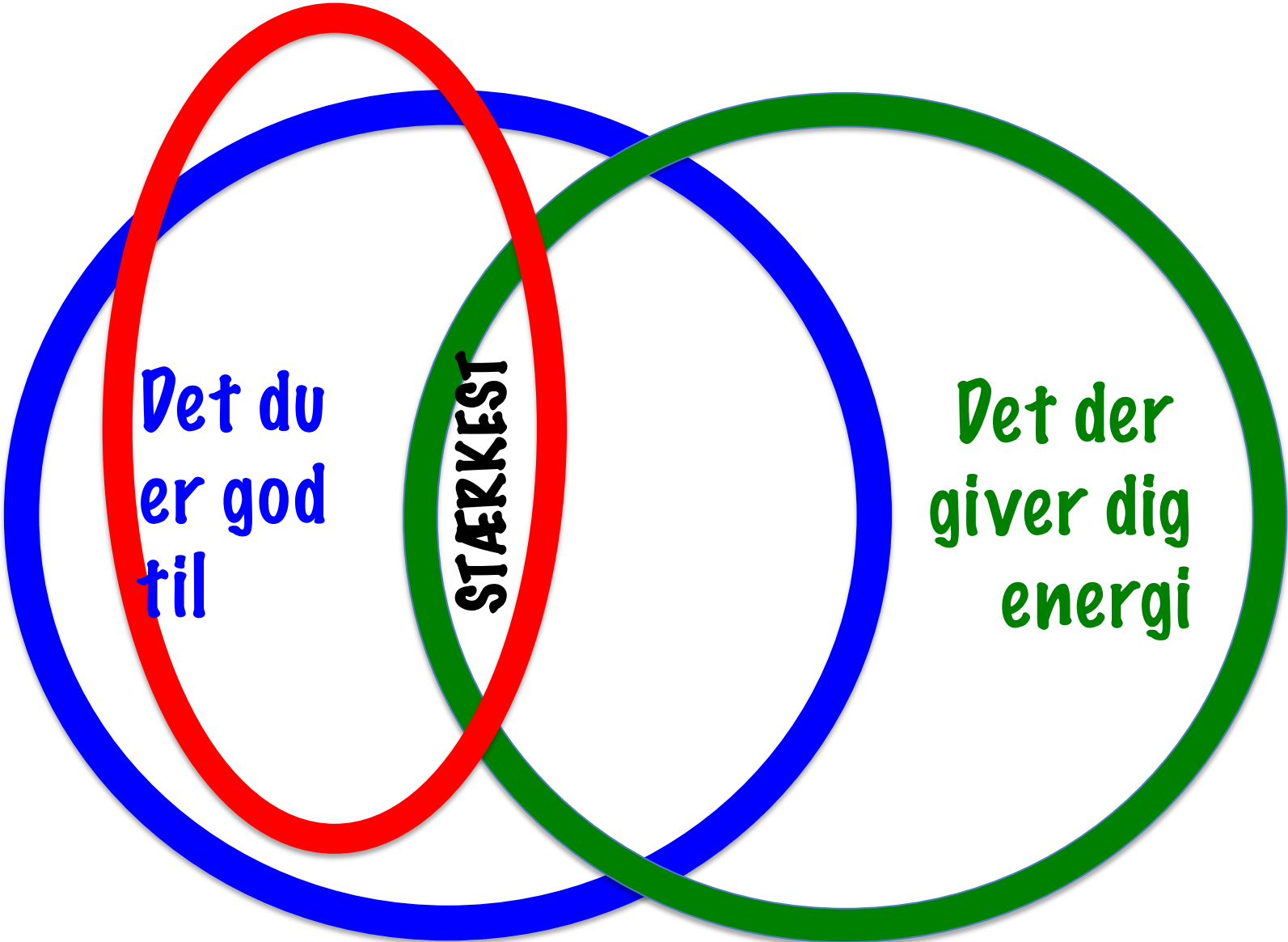


Det du  
er god  
til



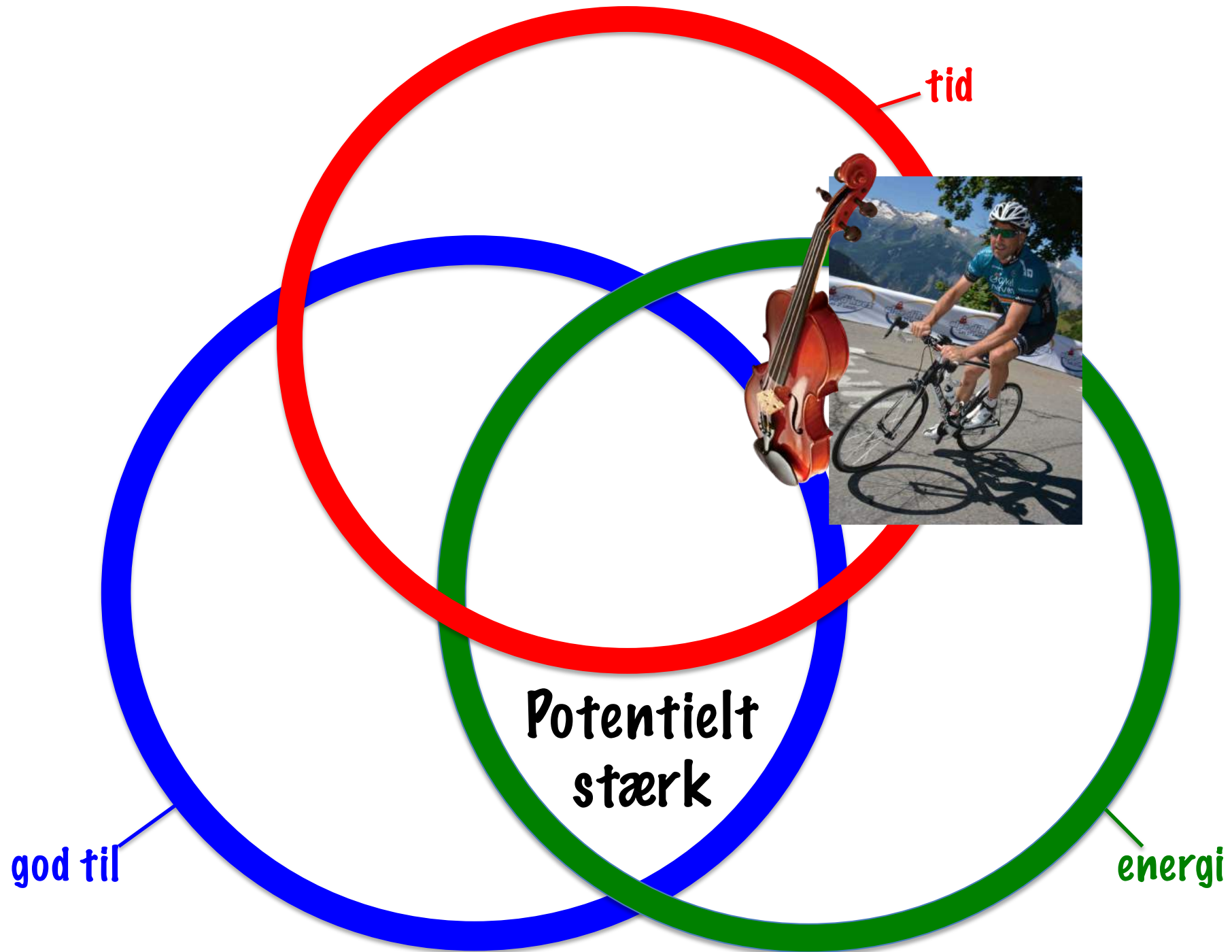
Det der  
giver dig  
energi



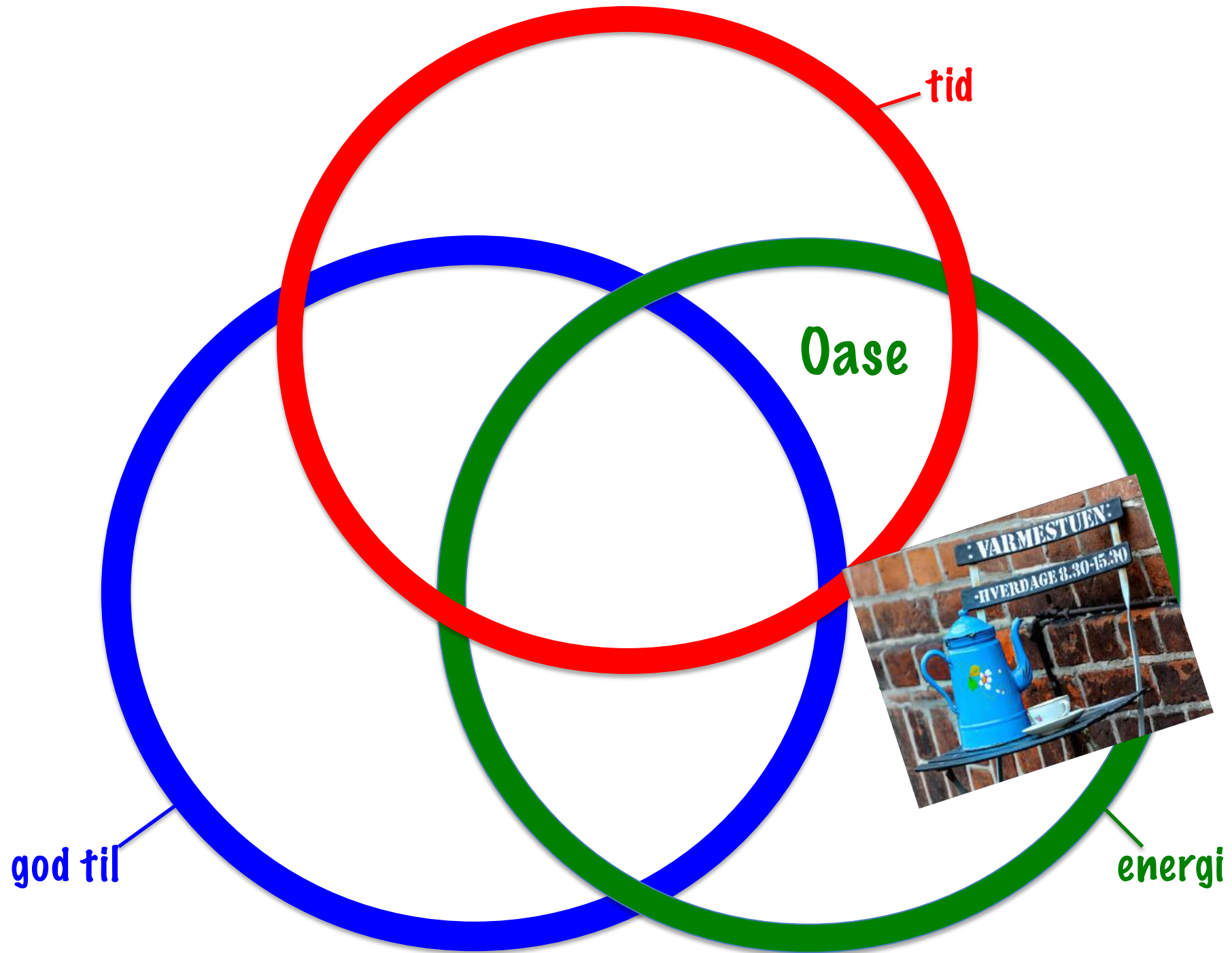










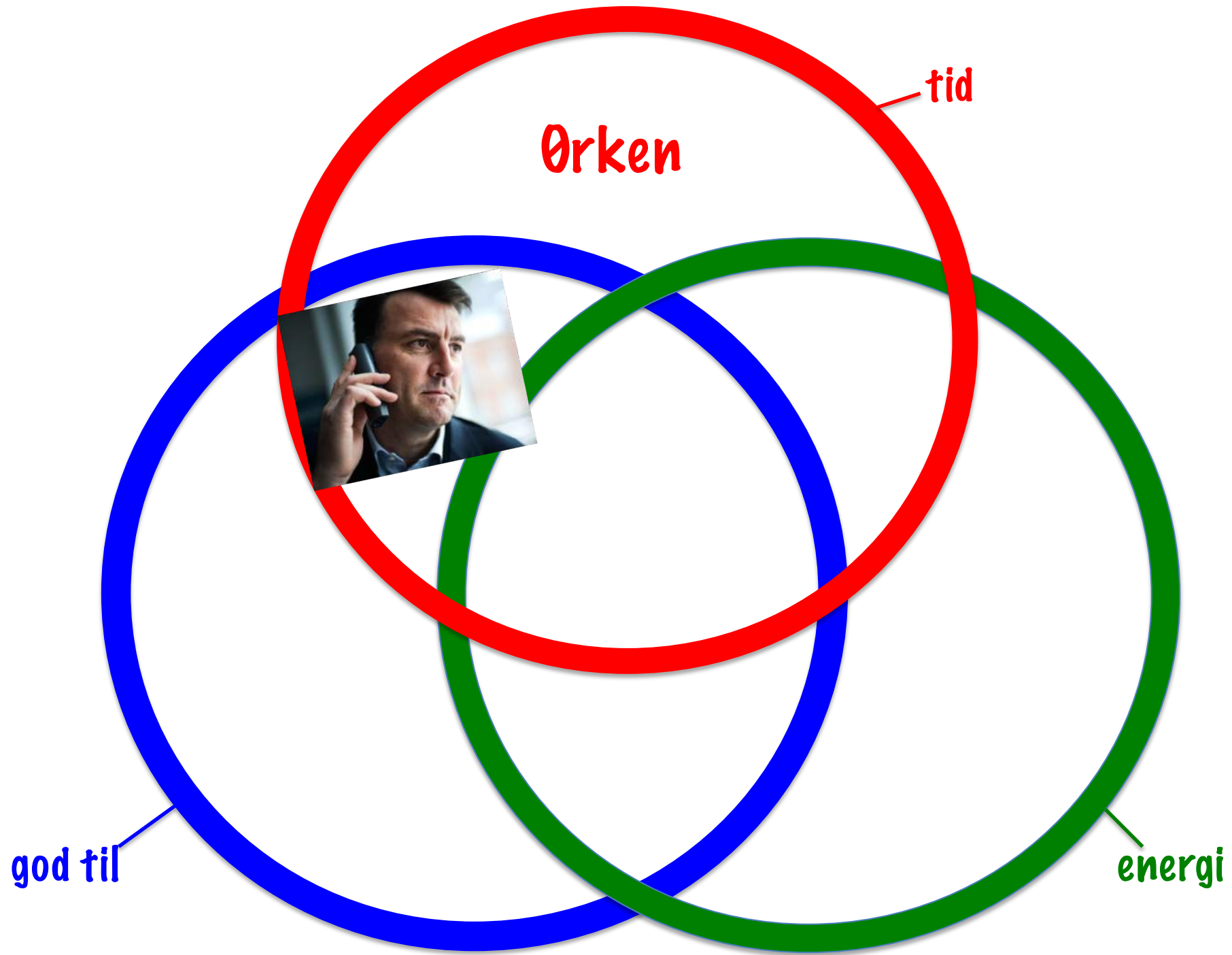


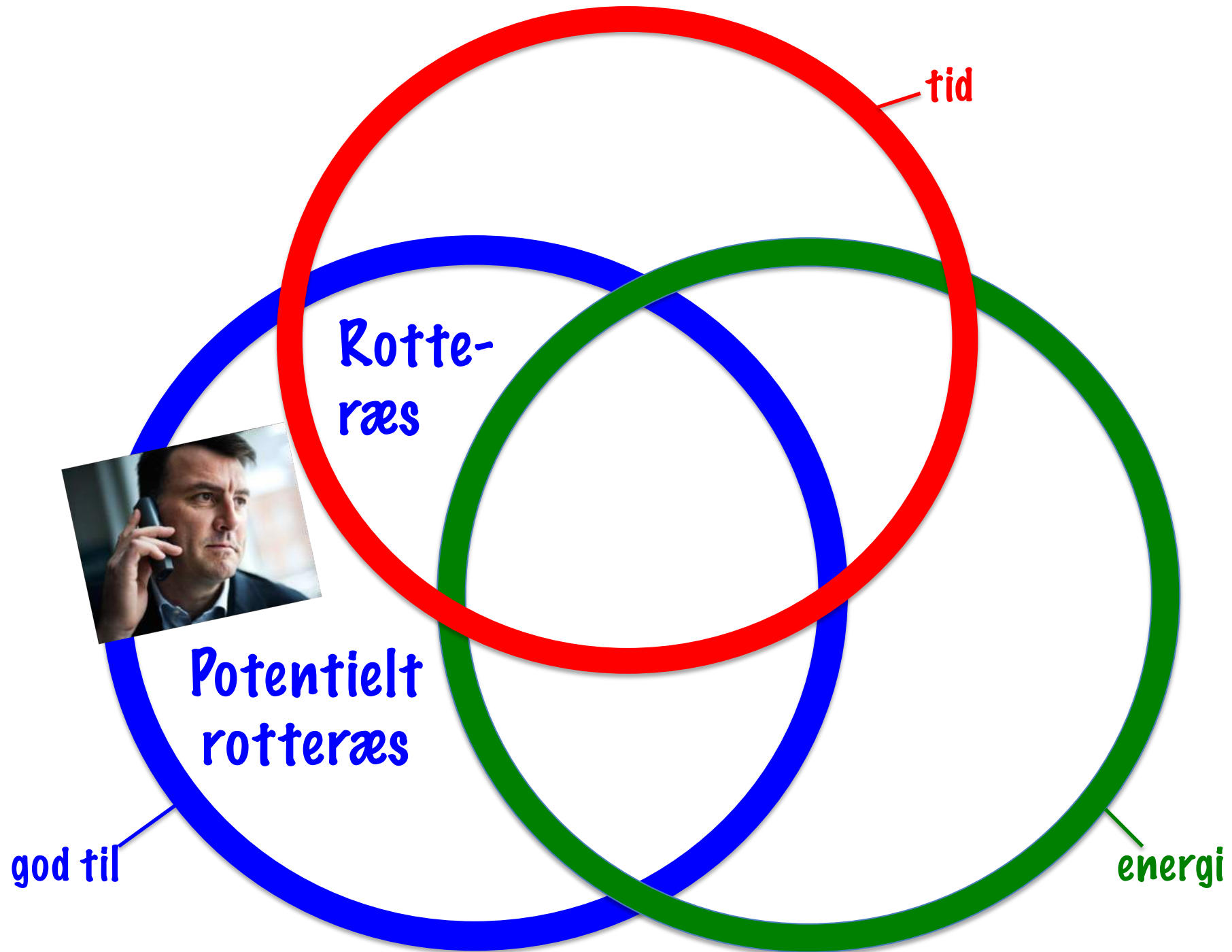


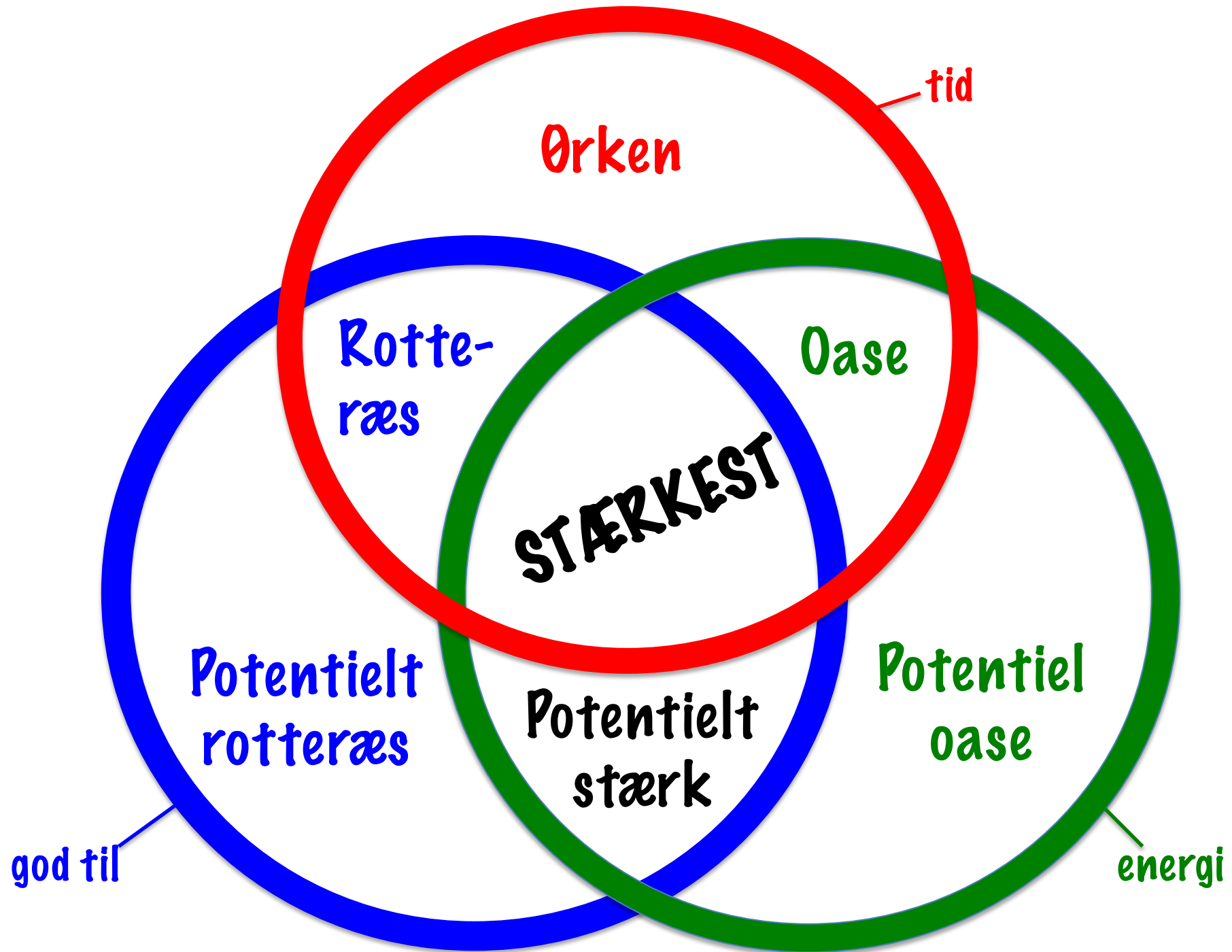
god til

Potentiel  
oase

energi







# Handle-muligheder

## ØRKEN

1. Tidsspilde (fx stene foran tv): Skær ned
2. Nødvendige aktiviteter (fx tøjvask, holde for rødt lys): Arbejd med din indstilling (coping)
3. Når du opbygger nye, gode vaner (fx motion): Husk at man nogle gange er nødt til at krydse en ørken for at komme et bedre sted hen

## ROTTERÆS

1. Forsøg at ændre vilkårene
2. Arbejd med din indstilling (coping)
3. Bryd ud

## POTENTIELT ROTTERÆS

Undgå at blive hvirvlet ind i nye aktiviteter, der vil føre til mere rotteræs

## STÆRKEST

Din topprioritet – brug så meget tid som muligt her

## OASE

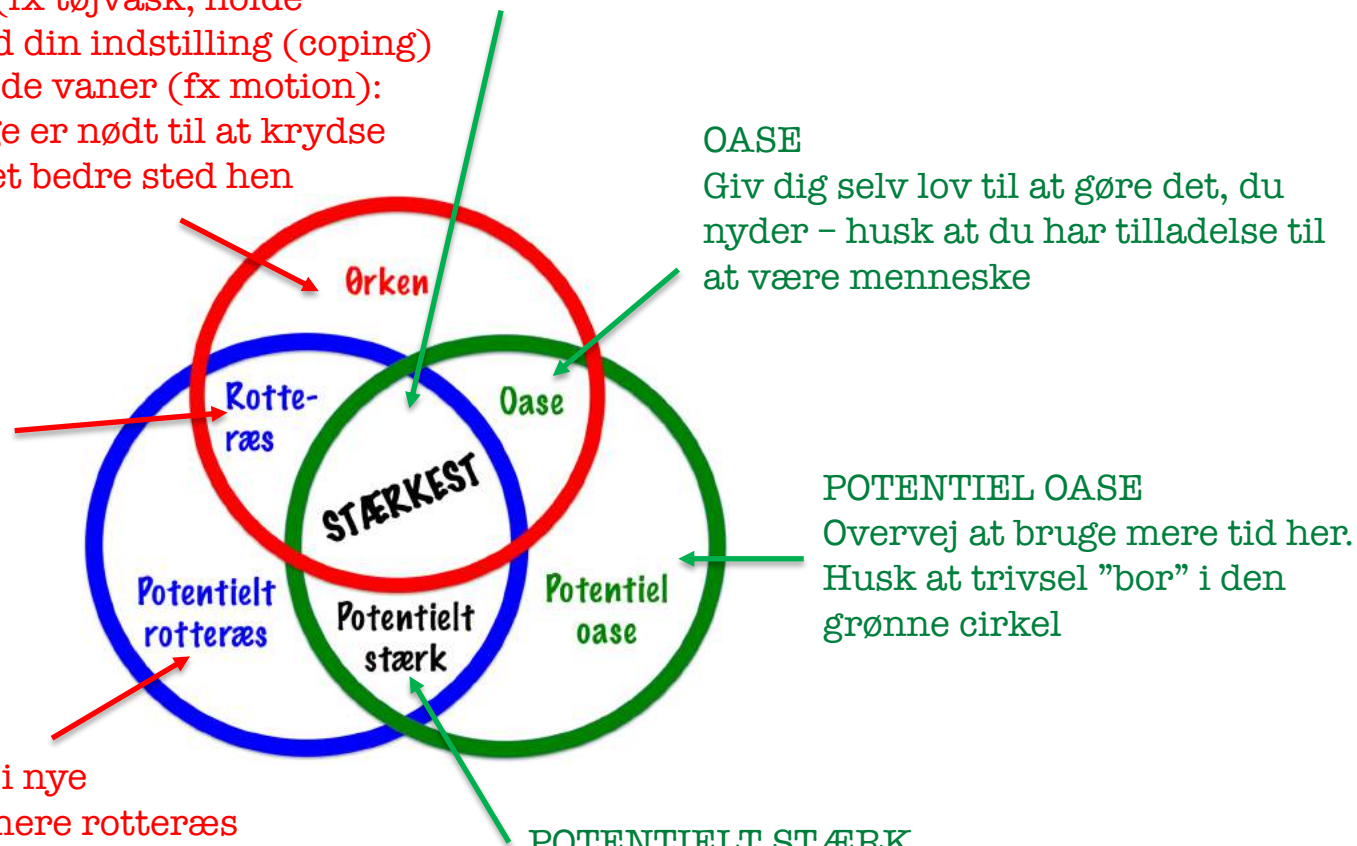
Giv dig selv lov til at gøre det, du nyder – husk at du har tilladelse til at være menneske

## POTENTIEL OASE

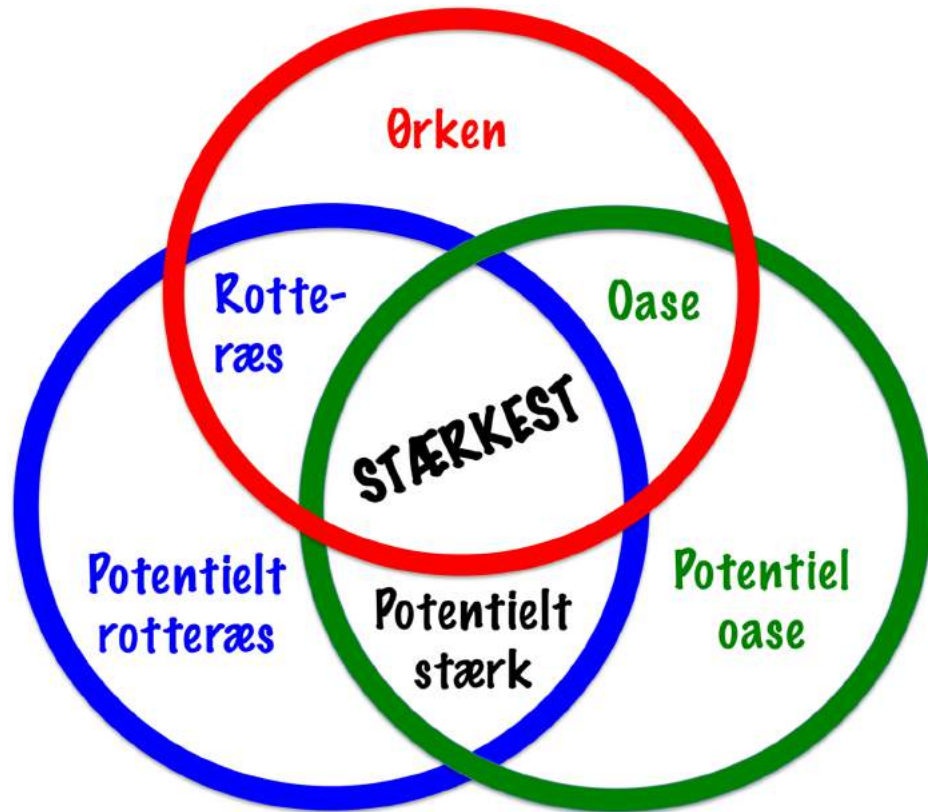
Overvej at bruge mere tid her. Husk at trivsel "bor" i den grønne cirkel

## POTENTIELT STÆRK

Overvej at bruge mere tid her, så du bevæger dig fra potentielt stærk til Stærkest



# Stærkere-modellen: 3 gode spørgsmål



1. Hvornår er jeg i Stærkest-zonen og oasen?
2. Reflektér over dine kolleger/medarbejdere: Hvilke zoner er de mest i?
3. Hvad er JEG for folk omkring mig - deres ørken, deres oase, deres...?



Video med Nick Vujicic



# Hvis du vil videre

- ”Vi er bedst når vi er glade” og ”Stærkere”
- Kurser og foredrag
- Efteruddannelse i positiv psykologi – næste gang: 20.-26. oktober 2019

Mikael Kamber

[www.kamber.dk](http://www.kamber.dk)

[mikael@kamber.dk](mailto:mikael@kamber.dk)

Mobil: 3010 0102



Bog: 200,-

Begge: 350,-