

TERVETULOA LUONTEENVAHVUUKSIEN PARIIN!

MITÄ LUONTEENVAHVUUDET OVAT?

Luonteenvahvuudet ovat ihmisen myönteisiä ominaisuuksia, joita löytyy meistä kaikista.

Luonteenvahvuuksia ajatellaan olevan 26, ja ne on jaoteltu kuuden ns. hyveen alle, joita ovat Viisaus ja tieto, Rohkeus, Inhimillisuus, Oikeudenmukaisuus, Kohtuullisuus ja Henkisyys.

•
Luonteenvahvuuksista osa on ydinvahvuuksiasi eli sinulle tutuimpia vahvuuksia. Osa taas on niin sanottuja kasvuvahvuuksia eli sellaisia, joita käytät vähemmän.

•
Luonteenvahvuudet ovat taitoja, joista jokaista voi vahvistaa tietoisesti harjoittelemalla joko yksin tai itselle läheisten ihmisten kanssa.

MIKSI LUONTEENVAHVUUKSIIN KANNATTAA TUTUSTUA?

Luonteenvahvuudet tuovat esille parhaat puolesi. Niiden tunnistaminen ja käyttäminen vahvistavat itseluottamusta ja tuovat sinulle onnistumisen kokemuksia. Näin ollen ne tukevat hyvinvointiasi päivittäin.

•
Luonteenvahvuudet auttavat sinua saavuttamaan omia päämääriäsi ja tavoitteitasi sekä selviämään elämässä eteen tulevista vastoinkäymisistä.

•
Kun tutustut omiin luonteenvahvuksiisi, opit hyödyntämään niitä tietoisemmin. Ne tukevat ja rohkaisevat sinua uusissa tilanteissa, ja niiden käyttäminen tukee tutkitusti hyvinvointia.

MITEN KÄYTÄN LUONTEENVAHVUUSKORTTEJA?

Vahvuuspakka sisältää 26 luonteenvahvuuskorttia sekä neljä tietokorttia.

Jokaiselle luonteenvahvuudelle on oma korttinsa, jossa kerrotaan, mistä vahvuudessa on kyse, miten tämä vahvuus näkyy arjessa ja miten voit vahvistaa sitä.

•
Voit käyttää kortteja tutustumalla niihin itsenäisesti tai yhdessä esimerkiksi ohjaajan tai itsellesi tärkeän henkilön kanssa.

•
Tietokortit antavat syvempää tietoa luonteenvahvuuksiin läheisesti liittyvistä teemoista. Voit tutustua kortteihin itsenäisesti tai keskustella niiden avulla valitsemasi henkilön kanssa vahvuuksien käyttämiseen, ajattelutapaasi ja hyvinvointiisi vaikuttavista teemoista.

Kortteja läpikäydessäsi voit pohtia seuraavia asioita:

Mitä luonteenvahvuuksia tunnistat itsessäsi?

•
Mitä vahvuuksia arvostat itsessäsi eniten?

•
Missä tilanteissa käytät vahvuuksiasi?

•
Minkä luonteenvahvuuden toivoisit olevan vahvempi?

•
Onko elämässäsi jokin osa-alue, johon kaipaisit muutosta? Haluaisitko esimerkiksi tutustua uusiin ihmisiin? Vahvista tällöin sosiaalisen älykkyyden vahvuuttasi.

Tai haluatko tavoitella unelmiasi? Vahvista tällöin sinnikkyuden tai innokkuuden vahvuuksiasi.