

Styrkeringen



Hur?

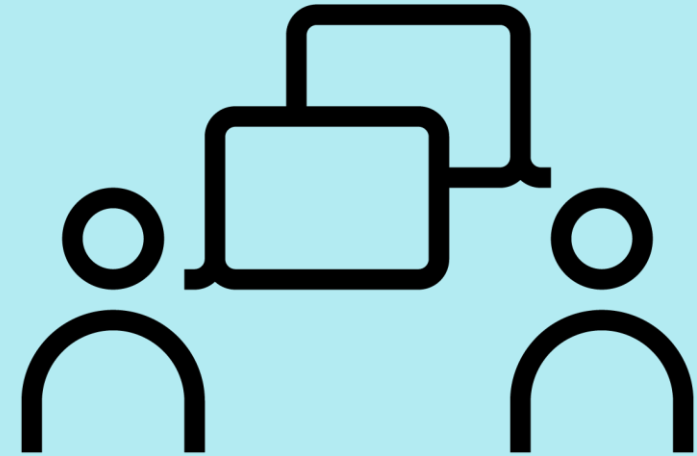
- Ni behöver vara minst tre personer. Övningen går att göra med många, ofta blir upplevelsen större om ni är fler.
- Räkna med cirka 3 minuter per person
- Sätt er eller ställ er i en ring

Varför?

Ni tränar på att se styrkor både hos er själva och varandra samt tränar på att formulera positiv feedback med motivering vilket kan skapa öppenhet i gruppen. Det kan vara stärkande att göra styrkeringen med jämna mellanrum.

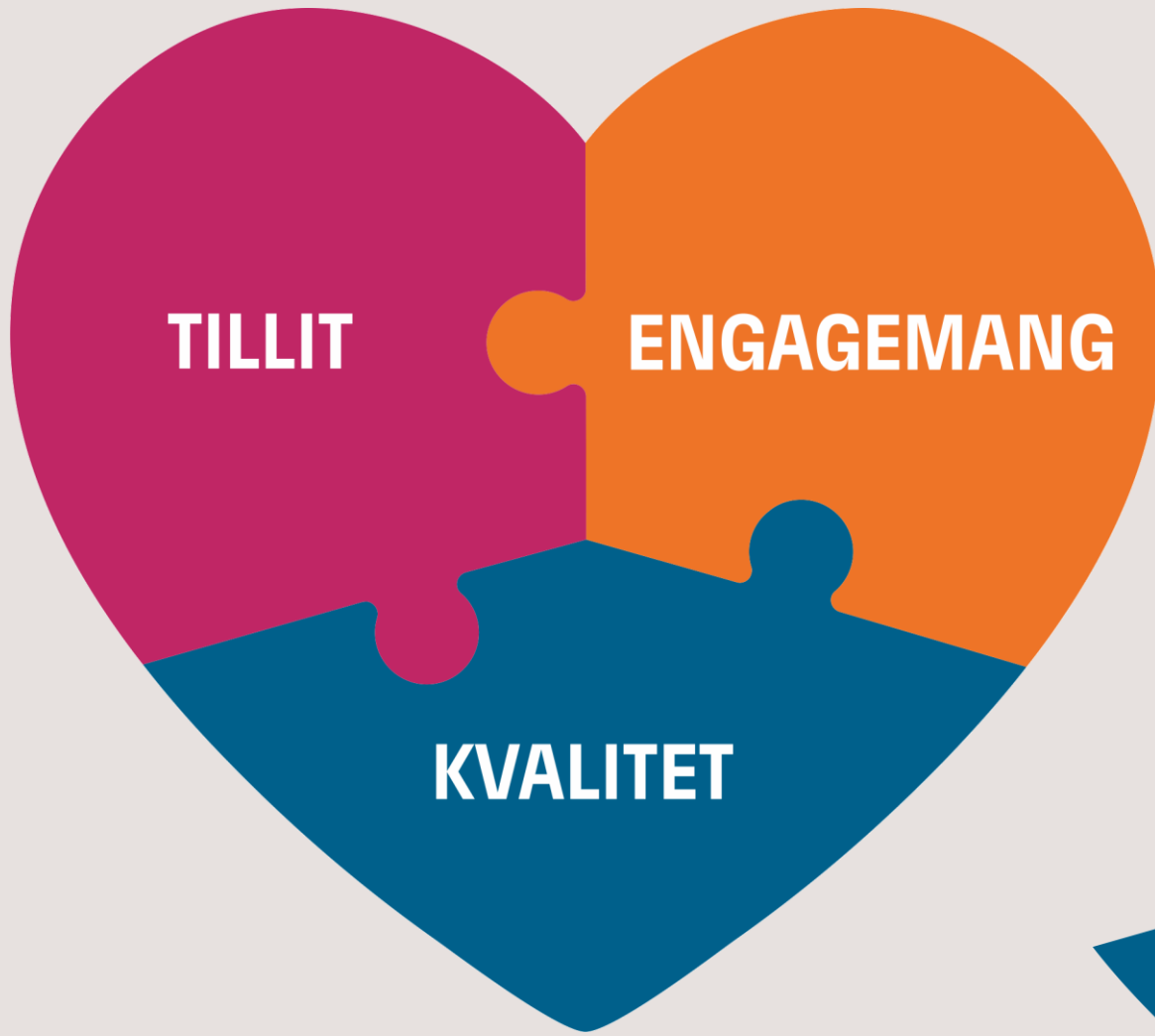
Styrkeringen

- Sätt er eller ställ er i en ring.
- En efter en säger alla deltagare:
 1. *En styrka jag själv har*
 2. *En styrka som personen till vänster har*
 3. *En styrka som personen till höger har*



Feedbacken ges med en motivering, och den som tar emot säger enbart "Tack!"

Det behöver inte gå i ordning utan den som känner sig redo tar ordet tills alla fått ge feedback till personerna bredvid samt berättat om den egna styrkan.



Vi litar på varandra.
Vi är delaktiga och inkluderande.
Vi främjar öppenhet och dialog.



Vi hjälper varandra att lyckas.
Vi visar omtanke.
Vi kan vårt uppdrag och vet vem vi är till för.



Vi drivs av förbättringar.
Vi vågar prova nytt och annorlunda.
Vi arbetar för ett hållbart arbetsliv.