

# Mina kärnkvaliteter

Verktyg för chefer och ledare i VGR

Ledartorget

# Bakgrund och syfte

Vi är alla del av olika team. Ibland under en kort period, ibland under längre tid. Oavsett typ av team behöver vi reflektera över vårt uppdrag, våra roller och vårt samarbetsklimat.

Verktygen på Ledartorget är till för att hjälpa ditt team att bli mer kommunikativt, arbeta effektivare mot gemensamma mål, utveckla verksamheten tillsammans och bli mer medveten om kulturen som skapas i samspelet med varandra.

I varje övning anges hur lång tid den tar. Det anges också om övningen är enkel, medel eller utmanande att göra. Alla övningar går att genomföra fysiskt eller digitalt.



# Tips för genomförande

## Facilitator

Teamet kan själva utse en eller flera facilitatorer. Det kan vara en ledare eller en teammedlem. Om ni använder hybridmöten kan det vara bra att även använda en digital facilitator som har extra fokus på de deltagare som är med på länk.

## Fysiskt, digitalt eller hybrid

Alla övningar går att genomföra fysiskt, digitalt eller som hybridmöten. Generellt kan ni vara fler personer som deltar om ni genomför den digitalt. Då kan deltagarna ge input och svara på frågor i chatten samtidigt som övningen pågår.

## Material

I VGR kan vi använda programmen i Office365 för att samarbeta digitalt. Tänk på att kontrollera att rummet ni ska vara i har en whiteboard om övningen rekommenderar det. I vissa övningar rekommenderas användande av post-it lappar.

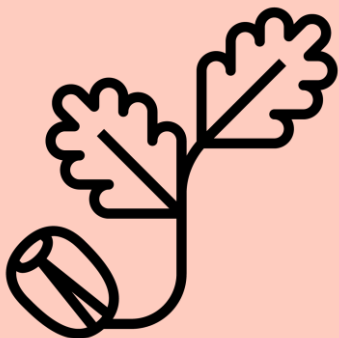


**Tid:** 30+ minuter

**Antal:** 2+

**Nivå:** Medel

**Material:** Papper och penna



# Mina kärnkvaliteter

Modellen med kärnkvaliteter används för självkännedom, det vill säga för att lära känna sig själv och därmed sin omgivning lite bättre. Modellen kan vara ett sätt att stärka samarbetet i gruppen och att främja och stärka funktionella relationer.

Om du vill läsa mer om modellen:

Kärnkvaliteter en väg till självkännedom – Daniel D. Ofman

ISBN: 9789077987100

# STEG 1 – Sätt scenen (5 min)

Beskriv övningen. Tryck på vikten av ett öppet och lärande förhållningssätt.

Sätt spelregler:

- Alla synpunkter är viktiga
- Alla är där för att lära
- Ta det inte personligt – gör det inte personligt
- Ställ öppna, undersökande frågor till varandra
- Avsluta inte utan att bestämma nästa steg tillsammans



**STEG 2 – Rita upp eller skriv ut bild 1 (finns längre ner)****STEG 3 – Fyll i dina kärnqualiteter (se bild 2)**

Vilka är dina kärnqualiteter?

**STEG 4 – Fyll i dina fallgropar (se bild 3)**

Vilka är dina fallgropar?

**STEG 5 – Fyll i dina utmaningar (se bild 4)**

Vilka är dina utmaningar?

**STEG 6 – Fyll i dina allergier (se bild 5)**

Vilka är dina allergier?

**STEG 7 – Hur hänger det ihop? (se bild 6 och 7)****STEG 8 – Tre reflektionsövningar (se bild 8)**

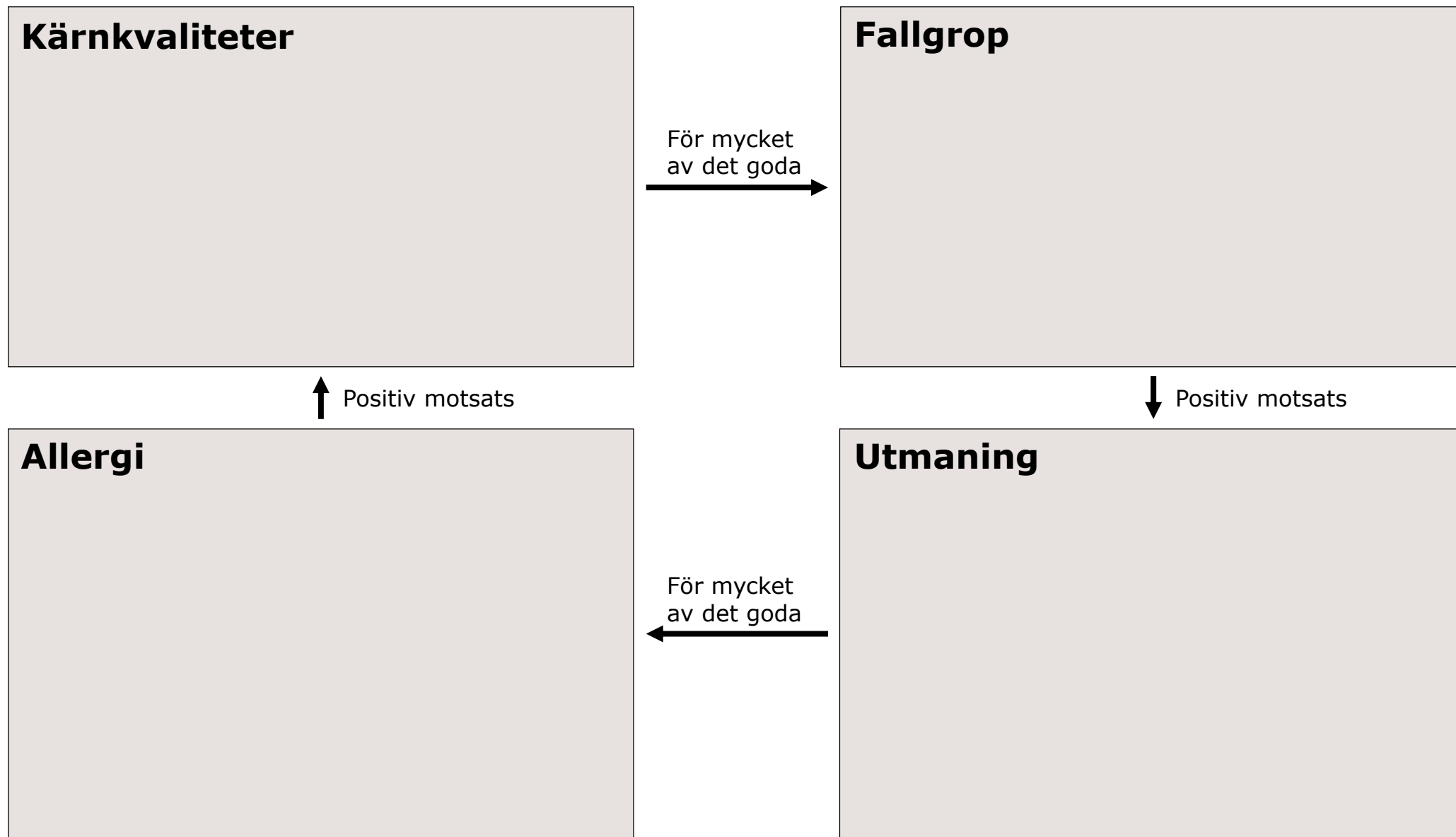
Svara och reflektera över frågorna.

**STEG 9 – Avslutning**

När du har fyllt i alla rutorna delar du med en kollega och jämför kärnqualiteter och allergier och reflektera över frågorna.



# Bild 1. Kärnkvalitetsmodellen



## Bild 2. Kärnkvalitet

Kärnkvaliteter är de egenskaper som är en naturlig del av dig. Det som man omedelbart associerar med dig. Till exempel omhändertagande, handlingskraftig eller strukturerad.

Det andra uppskattar hos mig

Det jag tar för givet hos mig

Det jag förväntar mig av andra

### Kärnkvaliteter



## Bild 3. Fallgropar

Fallgropar hamnar vi i när det blir för mycket av det goda, när kärnkvaliteter överdrivs. En handlingskraftig person kanske blir en ångvält som kör över andra. Överslaget väcker irritation hos omgivningen och är en persons svaga punkt.

Det jag kan ha overseende med  
hos andra

Det andra beskyller mig för

Det jag rättfärdigar hos mig själv

### Fallgrop

## Bild 4. Utmaning

Utmaningar är fallgropens positiva motsats. Exempelvis kan tålamod vara ångvältens positiva motsats. Utmaningen för en som har handlingskraft som kärnkvalitet blir att lära sig att också vara tålmodig.

Det jag saknar hos mig själv

Det andra önskar jag hade mer av

Det jag beundrar hos andra

**Utmaning**

## Bild 5. Allergi

Allergier är det som du irriterar dig på hos andra. Det är när det blir för mycket av utmaningen. Förmodligen finns en koppling till den andres fallgrop och överdrivna kärnkvalitet. Motviljan mot allergin kan hindra att man tar sig an sin utmaning.

Det jag minst av allt vill vara

Det jag föraktar hos andra



**Allergi**

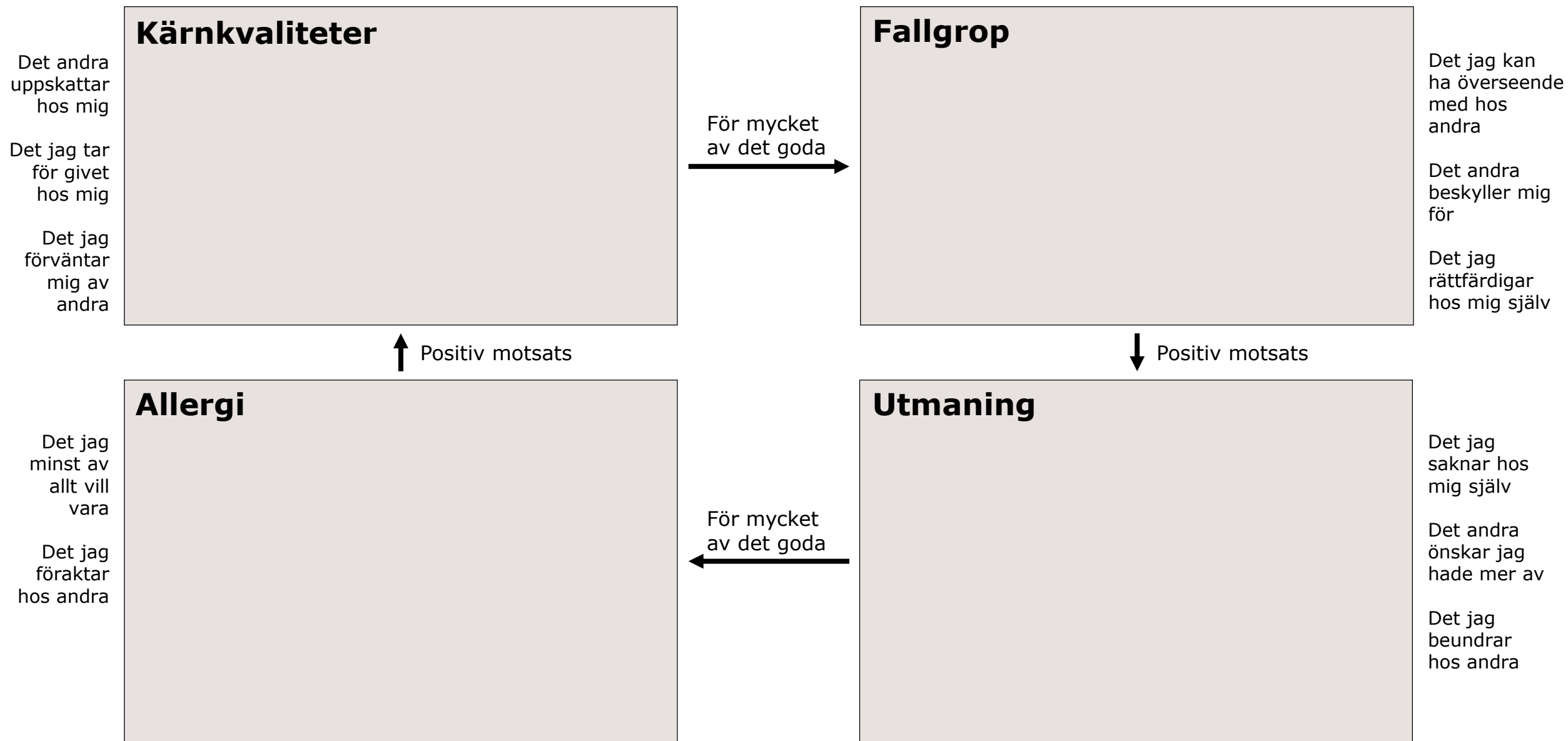
## Bild 6. Hur hänger det ihop?

Nu har vi gått igenom de fyra delarna i kärnkvalitetsmodellen. Genom att vara medveten om de tydliga kopplingarna mellan kärnkvalitet, fallgrop, utmaning och allergi ökar vår självkänedom - och därmed vår förmåga att interagera och samarbeta med andra.

När du har tillgång till en kärnkvalitet och utmaning samtidigt är du kreativ. Om du upplever dig som re-aktiv pendlar du troligtvis mellan allergi och fallgrop.



# Bild 7. Hur hänger det ihop?



## Bild 8. Tre reflektionsövningar

Nämn en kvalitet hos dig som du har haft nytta av på sistone. Vad hände då?

Har du hamnat i en av dina fallgropar nyligen? Vad hände då?

Vilken egenskap använder du för att återfå balansen när du hamnar i fallgropar?