

Liite 1. Voimakehän vahvuuksien lajit

LAAJA VAHVUUSNÄKEMYS – VOIMAKEHÄ



Luontevahvuudet

- ydinvahvuudet heijastavat identiteettiämme ja arvojamme
- ovat kehitettäviä



Luontainen kyvykkyys

- on synnynnäistä, vahvasti perinnöllistä
- on melko pysyvää läpi elämänkaaren
- on myös tilannesidonnaista



Osaaminen ja taidot

- ovat opittavia ja kehitettäviä



Kiinnostukset

- suuntaavat vahvuuksien käyttöä
- motivoivat



Resurssit

- voivat olla myös ulkoisia
- mahdollistavat vahvuuksien käyttöä ja valintoja



Arvot

- luovat merkityksellisyyttä
- ohjaavat valintoja

Liite 2. Luonteenvahvuustaulukko

LUONTEENVAHVUUTENI

Ydinvahvuuksiani

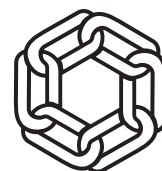
Löytyvät yleensä VIA-raportin seitsemän ensimmäisen listatun vahvuuden joukosta. Käy ne vielä läpi kolmen E:n periaatteen avulla.

Tukivahvuuksiani

Mikä tahansa muista vahvuuksistasi ydinvahvuuksien ja kasvuvahvuuksien lisäksi. Poimi tähän sellaisia vahvuuksia, joita huomaat melko usein hyödyntäväsi ydinvahvuuksiesi tukena.

Kasvuvahvuuksiani

Löytyvät yleensä VIA-raportin loppuun listattujen viiden vahvuuden joukosta. Mitä tahansa vahvuutta voi kuitenkin käyttää liian vähän.



Liite 3. Arvojen toteutuminen



Minulle tärkeimmät arvot	Miten tämän arvon toteutuminen ilmenee elämässäni?	Mikä on panostukseni tämän arvon toteuttamiseen (aika, raha, energia)?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		



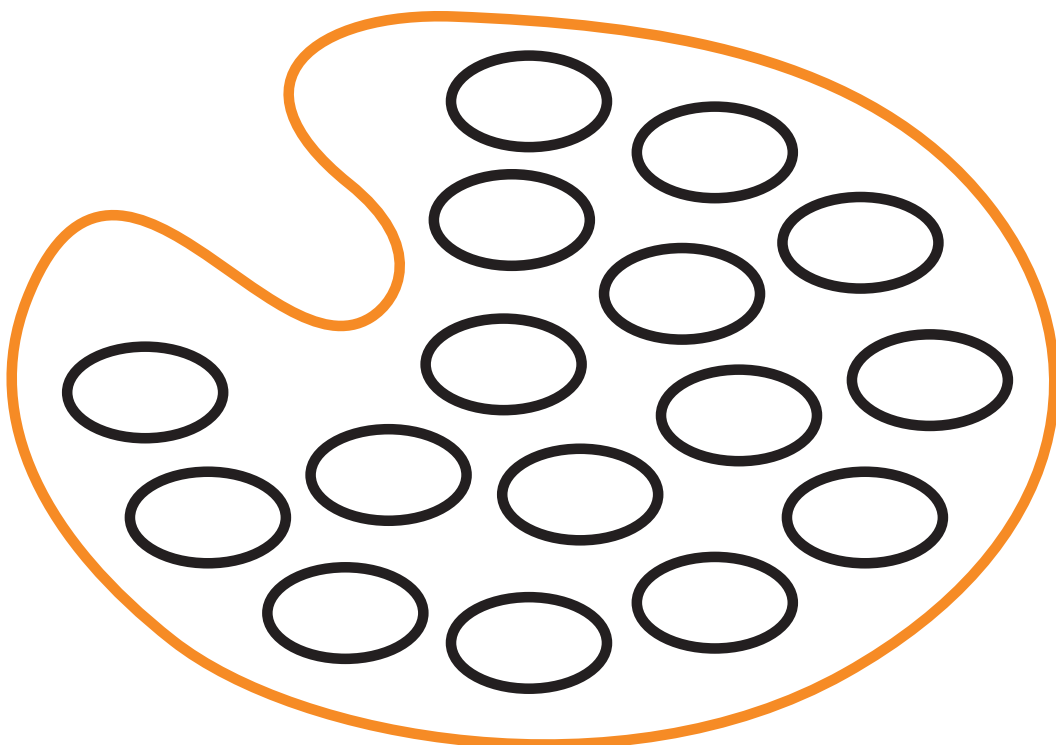
Reagoitiherkkyys

- Kuinka voimakas ärsyke tarvitaan reaktioon?
Kuinka nopeasti tunne valtaa mielen?
- Miltä sinun oma mittarisi näyttää? Piirrä ja väritä!



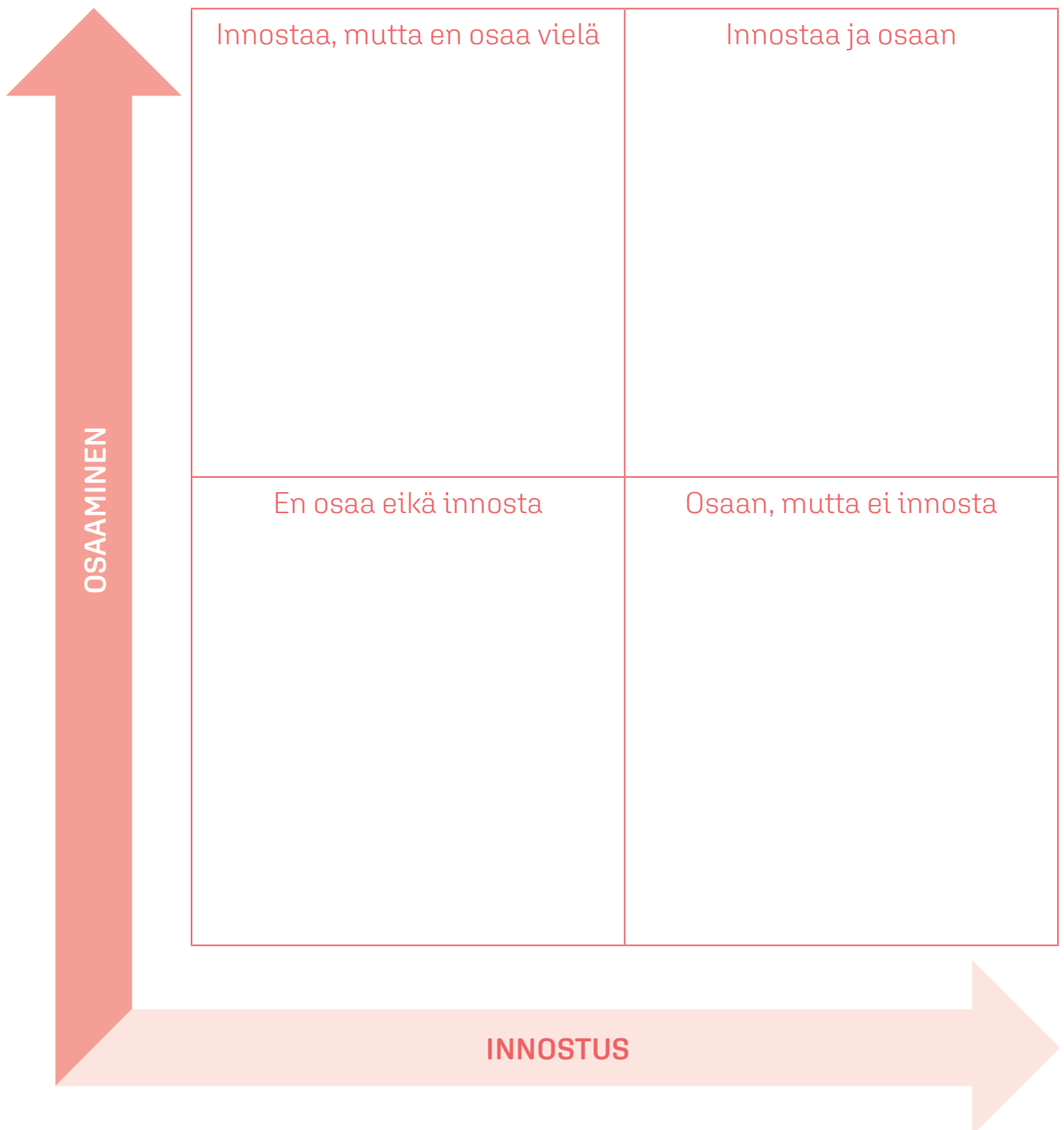
Tunteiden väripaletti

- Mielialan laatu: positiivinen ja negatiivinen emotionaalisuus
 - Löytyykö väripaletistasi värikkäitä ja iloisia vai tummempia värejä?
- Tunteiden intensiivisyys
 - Onko väripalettisi voimakas ja intensiivinen vai viileä ja pastellinsävyinen?
- Väritä oma palettisi sopivilla väreillä ja sävyillä!



Liite 5. Innostun ja osaan -nelikenttä

(Kari Helin, 2004)



Liite 6. Osaamispyramidi



Erityisosaaminen – tällä erotun muista

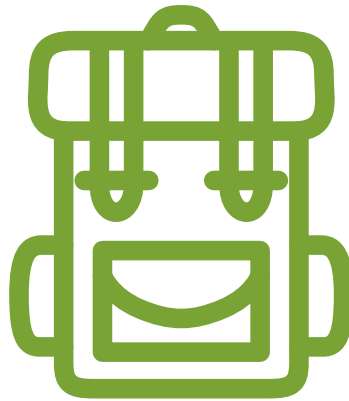
Ammatillinen osaaminen – koulutuksen ja työkokemuksen kautta hankittua

Yleiset työelämätaidot – eri elämäntilanteista hankittuja ja laajasti hyödynnettäviä

Liite 7. Resurssireppu

Mitä resursseja kannat repussasi? Mitkä asiat tuovat arkeesi voimaa ja iloa?
Mikä vahvistaa hyvinvointiasi?

Mitä repustasi
puuttuu?
Mitä resursseja
kaipaisit lisää?



Onko repussasi
painolastia?
Mikä vie voimia?

Liite 8. Voimakehäpohja

(Meri Hirvonen)

Luontevahvuudet



Luontainen kyvykkyys



Taidot ja osaaminen



Kinnostukset



Arvot



Resurssit

