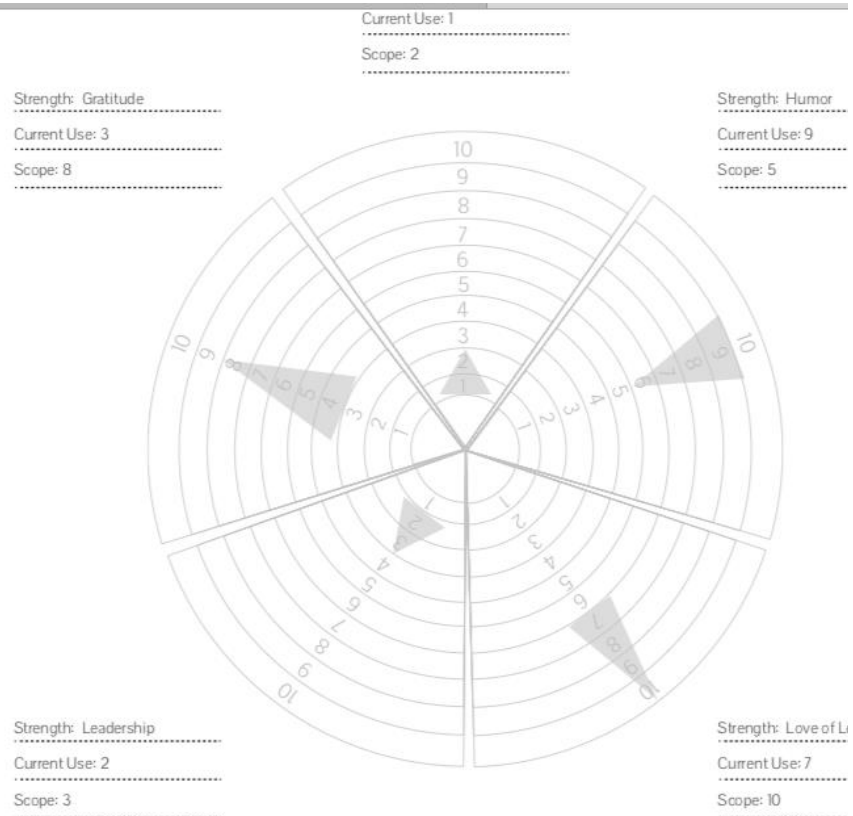


Kolo silných stránek

Oblast:	mysl a přesvědčení vesmír
Metodologie:	Pozitivní psychologie
Cíl aktivity:	Tato aktivita slouží k podpoře jednotlivců identifikovat a kultivovat své charakteristické rysy a silné stránky
Cílová skupina:	rodiče lektoři dospělých
Doba trvání:	45 minut
Popis:	<p>METODA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Materiál: Kopie “Kola silných stránek” příloha (uvedeno níže) ● Doba trvání: 30–45 minut <p>KROK 1: Vyberte 5 silných stránek, které, dle vašeho názoru, jsou velmi důležité v rámci rozvoje vašeho života</p> <p>KROK 2: Za použití Kola silných stránek, zaznamenejte rozsah, do jakého momentálně vaše silné stránky zapojujete v každodenním životě v práci, při vašich koníčcích, doma a s rodinou či s přáteli.</p> <p>KROK 3: Po identifikaci silných stránek se zkuste zamyslet, zda existuje prostor pro využívání vašich předností častěji.</p> <p>KROK 4: Využijte Kolo silných stránek (Kopii nebo tištěnou verzi). Je využíváno jako grafické znázornění, do jaké míry jsou silné stránky využívány (ted) a prostor, který existuje k většímu využívání předností (rozsah).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Střed kruhu představuje skóre ‘0’ a vnější okraj představuje skóre ‘10’



KROK 5: Umístěte dvě značky v každém segmentu označující:

- (1) do jaké míry v současnosti využíváte vaše silné stránky v každodenním životě;
 - a
- (2) jaký je prostor pro využívání silných stránek více než v současnosti

KROK 6: Nakreslete trojúhelník, který spojuje dvě vyznačené značky

- Čím větší je prostor mezi současným využíváním silných stránek a prostorem pro větší využívání, tím větší by měl trojúhelník být a tím větší je zde potenciál pro využívání předností ve větší míře.

ZÁVĚREČNÝ KROK je zjištění cest, jak optimalizovat využití silných stránek!

Reflexe:

Co pozorujete, když se podíváte na graf? Vidíte nějakou výraznou nerovnováhu?

Jak myslíte, že by mohly být vaše přednosti využity v rámci důležitých situací ve vašem životě? (rodičovství, rodina, partner, profese, občanství)

Které přednosti mohou být využívány více?

Které přednosti zaznamenávají pouze malý prostor pro zlepšení?

Co můžete udělat pro rozšíření využívání vašich předností?

Co můžete udělat ke zlepšení vašich silných stránek a jak to provedete?



Zdroj:

Praktický nástroj pozitivní psychologie. Na:
<https://positivepsychologyprogram.com/toolkit/wp-content/uploads/The-Strengths-Wheel.pdf>

Matt Driver. <http://mattdriverconsulting.com>

Driver, M. (2011). Coaching Positively – Lessons for coaches from Positive Psychology. Maidenhead: Open University Press /McGraw Hill

Strength:

Current Use:

Scope:

Strength:

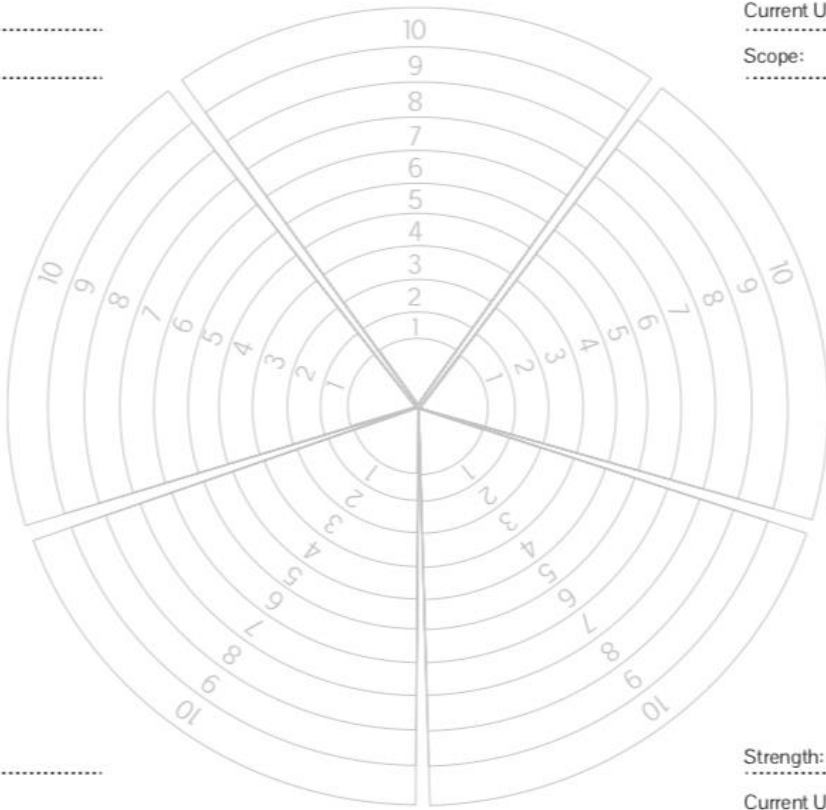
Current Use:

Scope:

Strength:

Current Use:

Scope:



Strength:

Current Use:

Scope:

Strength:

Current Use:

Scope:

Strength:

Current Use:

Scope: