

Mit UG - Mine styrker

I dette undervisningsforløb arbejder eleven med sine styrker ved hjælp af værktøjet Mine styrker.

I værktøjet Mine styrker på **Mit UG** - <https://www.ug.dk/mit-ug> arbejder eleven med at identificere og bruge sine styrker, som de er defineret inden for positiv psykologi.

Målgruppe: 8.-10. klasse

Undervisningsforløb: Eleverne ser film om styrker og snakker i plenum om styrkebegrebet. Eleverne giver hinanden en styrke. Eleverne gennemfører individuelt Mine styrker på **Mit UG**. Eleverne interviewer hinanden på egne mobiler i grupper á tre om de styrker, hver især har valgt:

- Første interview: Hvilke styrker siger noget om dig? Hvorfor lige netop de to? Hvordan vil du bruge de to styrker i løbet de næste tre dage?
- Andet interview (x antal dage senere): Fik du brugt dine styrker? Hvad gjorde du? Hvad var godt og hvad var svært? Hvordan havde du det bagefter?

Lærerens rolle i 8. klasse: Tal med eleverne om, hvad der var godt ved denne interviewmetode. Hvad betyder det, at man skal sætte ord på sine styrker og skal fortælle det til nogen? Var det svært? Måske kan svarerne bruges i forbindelse med upv.

Lærerens rolle i 9. klasse: Tal med eleverne om, hvad der var godt ved denne interviewmetode. Hvad betyder det, at man skal sætte ord på sine styrker og skal fortælle det til nogen? Var det svært? Måske kan svarerne bruges i forbindelse med valg af ungdomsuddannelse

Tidsforbrug: 2 lektioner (opsamling i plenum)

Forberedelse og materialer:

Gennemfør **Mine styrker**. - <https://www.ug.dk/webform/mine-styrker>

Se **tegnofilm om styrker**. - <https://www.ug.dk/filmomdigoguddannelse/find-dine-styrker>

Links: Mit UG - <https://www.ug.dk/mit-ug>

Hele materialet med direkte link finder du via linket:

<https://www.ug.dk/til-laerere-og-vejledere/laererensvaerktojskasse/uddannelseogjob/mit-ug-mine-styrker>