



## 1.1 ARVEN FRA FAMILIEN

Denne øvelsen er veldig verdt arbeidet. Gjennom å undersøke arven du har fra dine besteforeldre, gjennom dine foreldre, vil du oppdage mye om dine egne styrker og kjenne igjen mer av hva du har med deg fra familien din. Om mulig, spør foreldrene og besteforeldrene dine om hjelp til utfyllingen. Om du ikke får tak i informasjonen og det er noen du vet lite om, fokuser på det du faktisk vet og bruk dette.

**Merk:** Om det er steforeldre/stebesteforeldre eller andre som har vært tettere på deg og påvirket deg mer enn din biologiske familie, kan du heller bruke disse i utfyllingen.

Bruk det du vet og får tak i av informasjon om dine besteforeldre og foreldre; utdanning, jobb, hobbyer, og hva de brukte fritida si på (engasjement, foreninger, klubber, idrett, frivillig arbeid). Se på tips fra styrke-listen nedenfor når du beskriver styrkene, men skriv fritt om både praktiske ferdigheter og personlighetstrekk i beskrivelsen.

## TIPS TIL UTFYLLINGEN

Bruk gjerne ord fra listene nedenfor når du fyller ut naturlige ferdigheter hos besteforeldre og foreldre. Ordene er tatt fra rammeverket «Strengthsfinder» som dere blir kjent med og vil forstå bedre gjennom kurset.

GJENNOMFØRING	PÅVIRKNING	RELASJONS BYGGING	STRATEGISK TENKNING
Produktiv/presterende	Igangsetter	Tilpasningsdyktig	Analytisk
Arrangere	Kommanderende	Ser det store bildet	Ser sammenhenger
Tro	Kommunikator	Utvikler	Fremtidsrettet
Konsistent	Konkurrerende	Empatisk	Idemyldrende
Gjennomtenkt	Maksimerende	Harmonisk	Fascinert av mye
Disiplinert	Selvtillit	Inkluderende	Tenkende og smart
Fokusert	Betydningsfull	Ser den enkelte	Liker å lære nye ting
Ansvarlig	Overbevisende	Positiv	Strategisk
Problemløsende		Relaterende	

## FARFAR

## FARMOR

Navn		
Utdanning		
Yrke		
Fritidsaktiviteter Engasjement		
Styrker / personlighets- trekk		
Hva vil jeg / vil jeg ikke ta med i livet mitt?		



## FAR

Utdanning:	Jobb:
------------	-------

Fritidsaktiviteter / engasjement:

Styrker	Hva vil jeg /vil jeg ikke ta med videre?
---------	--

## FARMOR

## MORMOR

Navn		
Utdanning		
Yrke		
Fritidsaktiviteter Engasjement		
Styrker		
Hva vil jeg / vil jeg ikke ta med i livet mitt?		



### MOR:

Utdanning:	Jobb:
------------	-------

Fritidsaktiviteter / engasjement:

Styrker	Hva vil jeg / vil jeg ikke ta med i livet mitt?
---------	---

# ARVEN FRA FAMILIEN

Skriv ned 3-5 ting du ser kjennetegner familien din på hvert av punktene nedenfor.

## STYRKER & ENGASJEMENT

- 
- 
- 
- 
- 

## HVA VIL JEG TA MED MEG?

- 
- 
- 
- 
- 

## HVA VIL JEG IKKE TA MED MEG?

- 
- 
- 
- 
-

## 1.2 HISTORIER

Skriv ned 1-2 korte historier fra opplevelser eller aktiviteter du har vært involvert i og som har gitt deg glede å gjøre. Historiene kan gå helt tilbake til tidlig barndomsår og frem til nå. Prøv å fremkalle ulike opplevelser som er spredt over en lengre tidsperiode. Skriv tittel på historien.

Når du har skrevet historien, skriv ned verb som beskriver hvorfor du likte akkurat dette. Ta gjerne utgangspunkt i ordene fra tipsene til utfylling i oppgave 1.1 når du beskriver hvorfor du likte det.

### Overskrift: BYGGING AV HYTTE

Dette likte jeg å gjøre:

*En gang bygde jeg hytte sammen med noen venner. Først tegnet jeg hytta på et stort ark. Jeg skrev ned en liste over alt vi trengte til hytta, samlet sammen materialer og spurte flere andre om de kunne ta med forskjellig verktøy. Vi brukte planker og en stor plastikkpresenning for å dekke taket. Jeg husker at jeg måtte fortelle de andre hva de skulle gjøre. Da vi var ferdige, samlet vi samme mange gamle ting og fylte hytta inni. Jeg likte veldig godt å bygge hytte.*

Hvorfor likte jeg det?

*Jeg likte å planlegge, organisere og arbeide sammen med andre, lede og gi retning. Jeg likte også å bygge og arbeide med verktøy. Det var veldig moro å sage plankene i rett lengde og lage et sterkt og vanntett tak på hytta.*

Denne historien er et eksempel som inneholder mange verb og ferdigheter. Spør gjerne en venn om å hjelpe deg.

## MINE HISTORIER

### Overskrift:

Dette likte jeg å gjøre:

Hvorfor likte jeg det?

### Overskrift:

Dette likte jeg å gjøre:

Hvorfor likte jeg det?

Plukk ut styrkene og ferdighetene fra historiene som du opplever beskriver deg best:

### STYRKER & ENGASJEMENT

-

-

-

-

-

## 1.3 DIN HISTORIE

---

Bruk området rundt pilen:

Fyll inn stikkord, setninger eller tegninger av hendelsene eller menneskene som har formet deg til den du er i dag.



DEN DU ER