

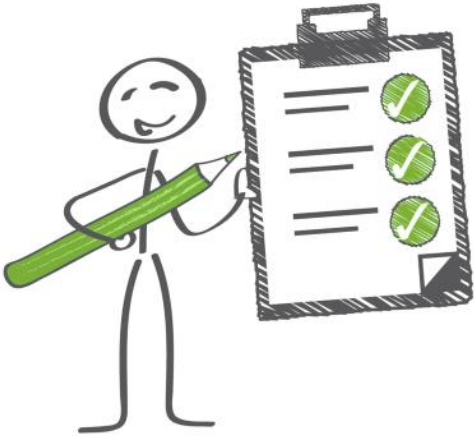
AIDER

Kjernekvadranten – innsikt i egne styrker, overslag og allergier – og hvordan regulere bedre

Erlend Osborg Gitsø, partner

Kjernekvadranten – innsikt i dine styrker, overslag og allergier – og hvordan regulere bedre

*Kunnskaper, ferdigheter,
holdninger, samt inspirere til
anvendelse!*



Læringsmål og –tema for denne leksjonen

- Bli kjent med Kjernekvadranten
- Få innsikt i hvordan du kan jobbe med egen selvinnsikt
- Forstå hvordan jeg påvirker andre og motsatt
- Tips til hvordan jobbe med selvinnsikt og utvikling

Fokus på styrker – bra for individet

Hva sier forskerne?

- Folk som får benyttet styrkene sine i arbeidet har større sannsynlighet for å oppnå **målene** sine (Linley, Nielsen, Wood, Gillett and Biswas- Diener 2010).
- Folk som aktivt utvikler styrkene sine er mer **engasjert** på jobben (Harter, Schmidt & Hayes, 2002).
- Folk som benytter styrkene sine jevnlig erfarer høyere **subjektiv** og **psykologisk** tilfredshetsfølelse (Govindji and Linley 2007).

Fokus på styrker – bra for virksomheten

Hva sier forskerne?

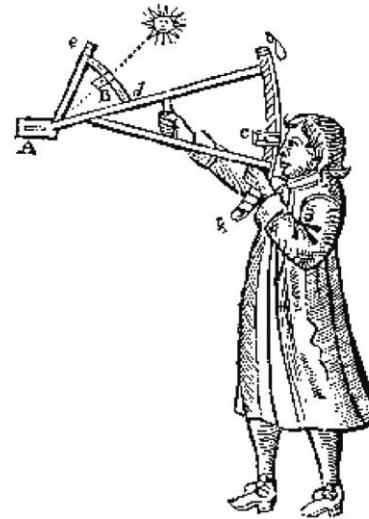
- I virksomheter der ledere har fokus på medarbeidernes styrker øker prestasjonen med i snitt 36,4% (Corporate Leadership Council Report, 2002)
- I virksomheter der lederne har fokus på svakheter og feil, minsker prestasjonen med i snitt 26,8% (Corporate Leadership Council Report, 2002)
- En styrkebasert tilnærming er assosiert med jobbtilfredshet (Peterson, Stephens, Park, Lee and Seligman, 2009).

Kvadranten

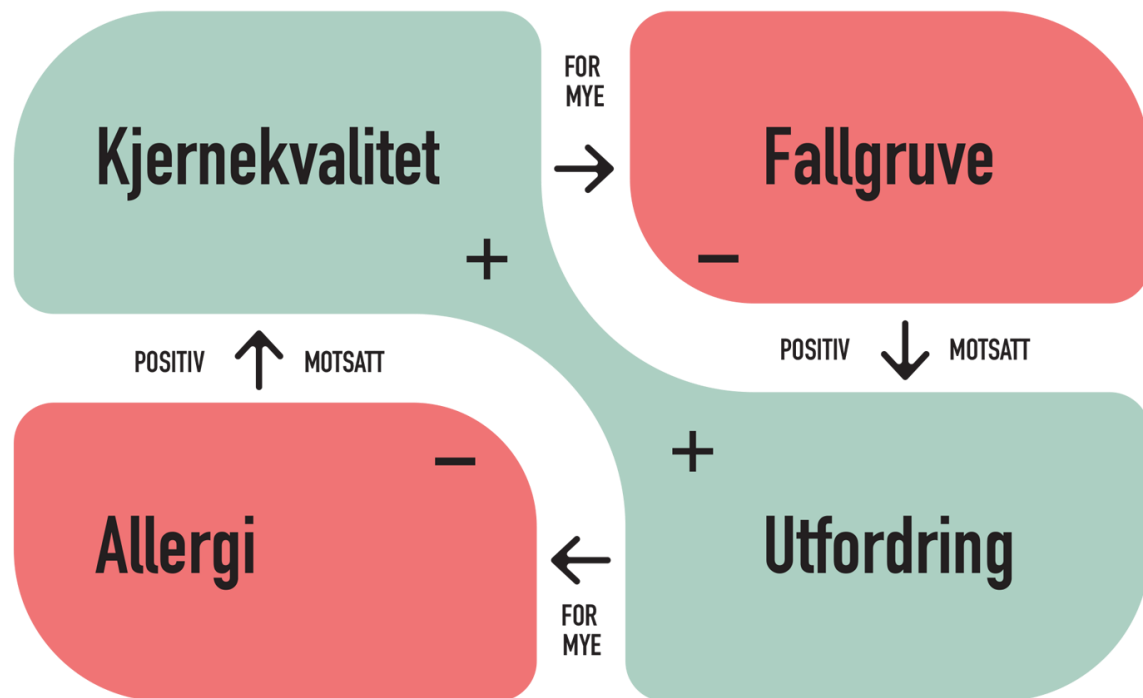
En kvadrant er et gammelt navigasjonsinstrument som ble brukt til å måle høyden til solen og andre himmellegemer slik at man kunne beregne hvor man befant seg...

Hvor befinner du deg?

Kjernekvadranten er utviklet av Daniel Ofman for arbeid med egne styrker, overslag og utfordringer som hjelp til å øke selvinnsikt og forståelse for seg selv i samhandling med andre.

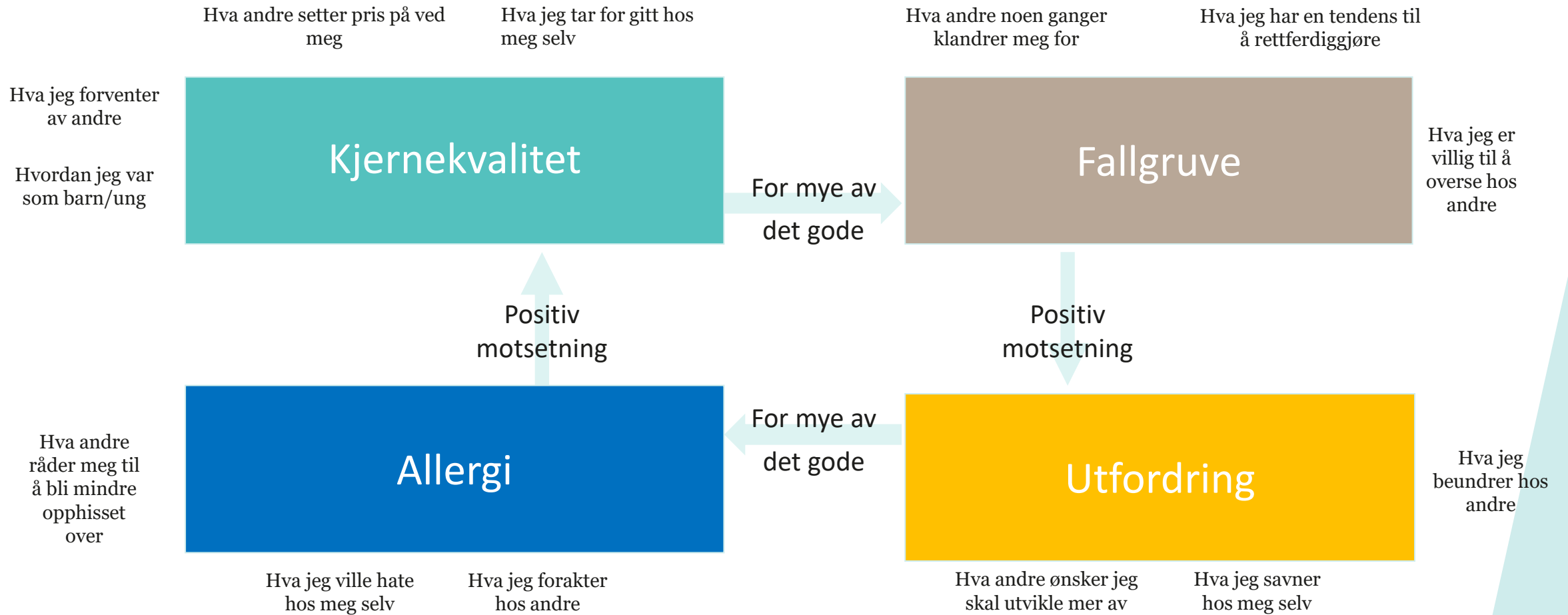


Kjernekvadranten – et raskt overblikk



- Alle er født med mange kjerneekvaliteter. Hva pleier folk å si er typisk deg – på den positive siden?
- Fallgruven er vrangsiden av kjerneekvaliteten, ikke det motsatte. Den er et overslag av din kjerneekvalitet
- Din allergi er det du absolutt ikke vil være eller bli assosiert med
- Dine allergier kan lære deg mye om deg selv
- Utfordringen kan være en liten teskje av din allergi. Du trenger dette for å holde kjerneekvaliteten i tømme (regulere) og skape balanse

Kjernekvadranten



Besluttsomhet

Påståelighet

For mye av

det gode

Positiv
motsetning

**Kjerne
kvalitet**

Fallgruve

Positiv
motsetning

Allergi

Utfordring

For mye av

det gode

Passivitet

Tålmodighet

Grundighet

Pirkete

For mye av

det gode

Positiv
motsetning

**Kjerne
kvalitet**

Fallgruve

Positiv
motsetning

Allergi

Utfordring

For mye av

det gode

Slurvete

«Godt nok»

Mot

Uvørenhet/dumdristighet

For mye av

det gode

Positiv
motsetning

Kjernekvalitet

Fallgruve

Positiv
motsetning

Allergi

Utfordring

For mye av

det gode

Frykt/feighet

Forsiktighet

Struktur

Rigid

For mye av

det gode

Positiv
motsetning

*Kjerne*ekvalitet

*Fall*gruve

Positiv
motsetning

Allergi

Utfordring

For mye av

det gode

Kaos

Fleksibilitet

Kreativ

Kaos

For mye av
det gode

Positiv
motsetning

*Kjerne*ekvalitet

*Fall*gruve

Positiv
motsetning

Allergi

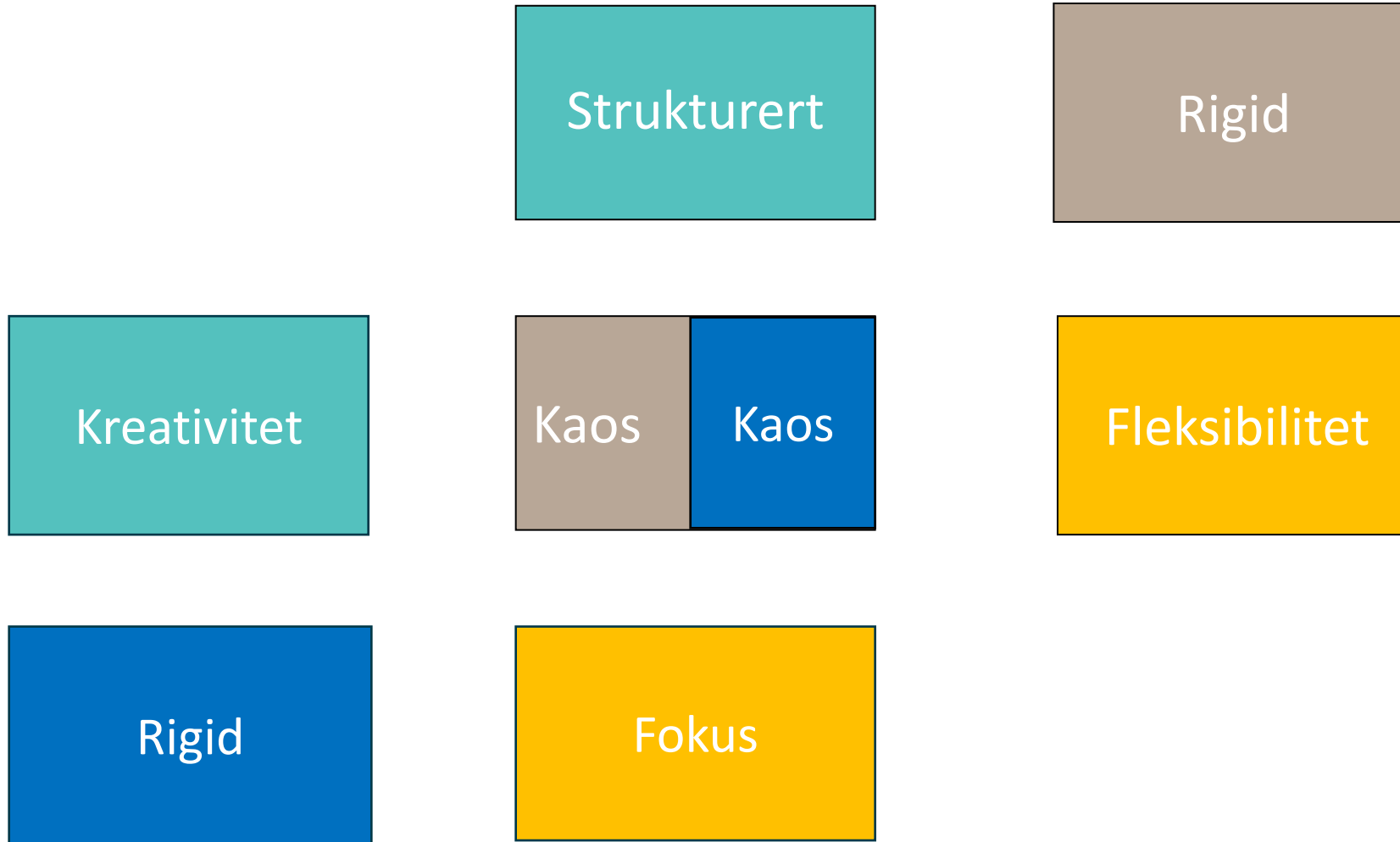
Utfordring

For mye av
det gode

Rigid

Fokus

Dobbelkvadranten



AIDER

Verktøy – til utskrift

Kjernekvadranten



Øvelse
«stille indre arbeid»

**Hvilke egenskaper ved deg vil dine
venner og kolleger nevne når de
skal karakterisere deg på en positiv
måte?**

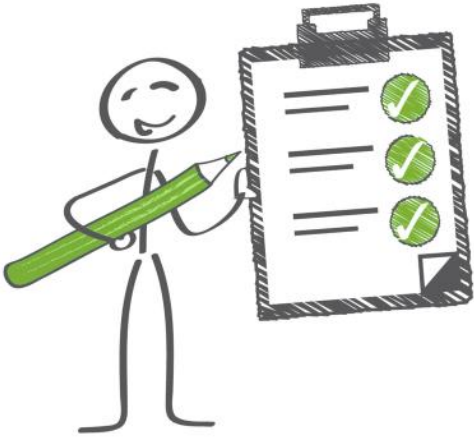
Lag en liste over 3 – 4 kjernequaliteter hver

Øvelse i par

Velg to av kjerneekvalitetene som du har lyst til å lage en kjernekvadrant av – og hjelp hverandre til å fylle ut

Kjernekvadranten – innsikt i dine styrker, overslag og allergier – og hvordan regulere bedre

*Kunnskaper, ferdigheter,
holdninger, samt inspirere til
anvendelse!*



Læringsmål og –tema for denne leksjonen

- Bli kjent med Kjernekvadranten
- Få innsikt i hvordan du kan jobbe med egen selvinnsikt
- Forstå hvordan jeg påvirker andre og motsatt
- Tips til hvordan jobbe med selvinnsikt og utvikling