

24 styrker + 1-2-3

Trivselsindsats

Indsatsen "24 styrker + 1-2-3" fokuserer på at styrke elevernes trivsel, livsmedstring og personlige udvikling gennem arbejdet med de 24 styrker. Gennem refleksion, samarbejdsøvelser og det praksisnære 1-2-3 system lærer eleverne at identificere, forstå og anvende deres styrker i hverdagen. Forløbet fremmer respektfuld kommunikation, anerkendelse og positiv gruppedynamik, for at skabe et stærkt læringsmiljø og et godt fællesskab.



Titel: 24 styrker + 1-2-3

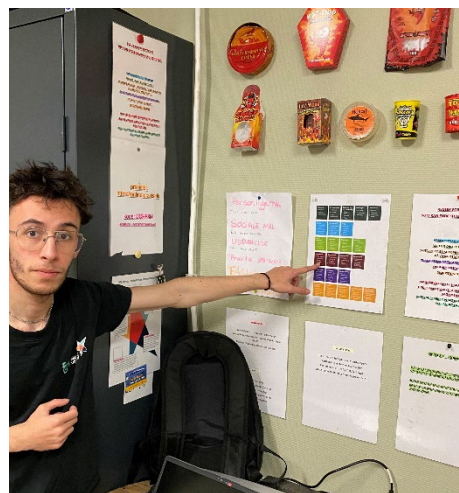
Trivselsindsatsen her fokus på trivsel, livsmestring og udvikling af personlige styrker. Forløbet kobler de 24 styrker med praktiske aktiviteter for at styrke elevernes personlige og sociale kompetencer. Eleverne arbejder med de 24 styrker som værktøjer til at identificere, forstå og udvikle deres individuelle styrker, samtidig med at lære at anvende dem i praksis. Forløbet inkluderer refleksion, selvudvikling og samarbejdsøvelser. Aktiviteterne fremmer også respektfuld kommunikation og anerkendelse i gruppen. Derudover er der udviklet et 1-2-3 system for at fremme et positivt læringsmiljø med god gruppedynamik via selvindsigt. Forløbet strækker sig over 1-2 måneder.

Implementering:

Forløbet består af fire faser, der tilsammen styrker elevernes selvindsigt, trivsel og samarbejdsevner.

1. Introduktion til de 24 styrker

I den første fase introduceres eleverne til de 24 styrker, hvor de lærer om deres betydning og relevans for trivsel og livsmestring. Eleverne lærer at bruge de 24 styrker som værktøjer til at forstå sig selv og skabe bedre trivsel i deres hverdag. Gennem diskussioner og refleksionsøvelser udforsker eleverne egne erfaringer med styrkerne og får en forståelse for deres praktiske anvendelse.



Eleverne bliver præsenteret for de 24 styrker under progressionssamtalen. Disse gennemgås med hver enkel elev. Herudfra vælger den enkelte elev tre styrker, som de vil arbejde på under et givent HOP-forløb på værkstedet. Styrkekortet kan hænges på en væg i værkstedet ved siden af HOP-forløbsbeskrivelse som en påmindelse.

2. Identifikation og udforskning af personlige styrker

Den anden fase handler om at identificere og udvikle personlige styrker. Eleverne arbejder med refleksionsøvelser, der hjælper dem med at afklare deres unikke styrker, og de udarbejder en personlig styrkeprofil. På baggrund af denne profil laver eleverne en plan for, hvordan de kan bruge deres styrker aktivt i deres dagligdag og i undervisningen.

3. Samarbejdsaktiviteter

I tredje fase deltager eleverne i forskellige samarbejdsaktiviteter via gruppearbejde og projektsamarbejde, hvor deres styrker bruges til at løse praktiske opgaver i grupper. Dette giver mulighed for at opleve, hvordan styrkerne bidrager til gruppens dynamik og succes. Efter hver aktivitet evalueres samarbejdet med fokus på, hvilken rolle styrkerne har spillet, og hvordan de har påvirket processens udfald.

4. Anerkendelse og værdsættelse

Den fjerde og sidste fase fokuserer på anerkendelse og værdsættelse. Her arbejder eleverne med øvelser, der giver dem redskaber til at udtrykke anerkendelse for hinandens styrker. Denne fase afsluttes med en refleksion over, hvordan en positiv og styrkebaseret tilgang kan bidrage til et bedre læringsmiljø og styrke den sociale trivsel i klassen.

Dokumentation fra øvelserne samles i elevens portefølje.

1-2-3 systemet

Eleverne deltager derudover i et IPRAKSIS-forløb for at lave en gruppedynamiks øvelse kaldet 1-2-3. Målet med øvelsen er at hjælpe eleverne med at forstå, hvordan de kan forbedre gruppens dynamik ved at tackle problemer og fokusere på løsninger. Øvelsen består af 3 dele:

1. **Negative ting ved gruppedynamikken, som skaber mistrivsel:** Start med at finde eksempler på ting i gruppen, der skaber mistrivsel. Det kan f.eks. være drama, konflikter eller negativ stemning.
2. **Negative ting vendes til noget positivt, som skaber trivsel:** Overvej, hvordan de negative ting kan ændres til noget positivt. For eksempel kan man arbejde på at skabe en mere stabil og harmonisk stemning.
3. **Opmærksomhedspunkter som bidrager til processen:** Find opmærksomhedspunkter, som kan hjælpe gruppen til at trives. Det kan være at sætte klare mål, lave tydelige rammer eller relationsarbejde.

Erfaringer/effekt:

Trivselsindsatsen er blevet afprøvet af to fagtemaer på FGU Nordvestsjælland i Swebølle og har haft en positiv effekt på elevernes udvikling. Eleverne er blevet mere bevidste om deres styrker og har lært at udnytte dem mere effektivt. Underviseren fandt det desuden relevant at arbejde med de 24 styrker for at identificere elevernes svagheder for at forbedre disse til noget positivt. Dette arbejde indgik som en væsentlig del af den mentale læringsproces.


Evalueringen af indsatsen blev gennemført ved at vurdere, om eleverne blev mere bevidste om deres styrker, og om de oplevede forbedringer i både deres styrker og svagheder. For nogle elever har indsatsen bidraget til øget trivsel ved at styrke deres selvforståelse, hvilket også har haft en positiv indvirkning på deres relationer til andre elever, f.eks. hvis en styrke er omsorg eller samarbejde.

Et af fagtemaerne oplevede udfordringer med gruppedynamikken. Her blev 1-2-3-systemet anvendt som et redskab til at forbedre trivlsen:

1. Uoverensstemmelser og drama skabte konflikter på værkstedet.
2. En elev blev flyttet til et andet værksted.
3. Overflytningen resulterede i øget harmoni og bedre trivsel for alle involverede parter.

Denne indsats har således demonstreret potentialet til at styrke elevernes trivsel og fællesskab gennem målrettede øvelser og refleksion over personlige styrker og svagheder.

Undervisnings- og trivselsforløb

FAGTEMA: Alle fagtemaer	Tema for forløbet: 24 styrker og 1-2-3 systemet	
Fag der undervises med forløbet: Værksted, trivsel	Varighed af forløb: 1-2 måneder.	
Mål med forløbet:	Målet med forløbet er, at: <ul style="list-style-type: none"> - Øge FGU-elevernes kendskab og forståelse for de 24 styrker som værktøjer til personlig trivsel og livsmestring. - Styrke elevernes selvværd og selvtillid gennem opdagelse og udvikling af deres individuelle styrker. - Fremme samarbejde, respekt og anerkendelse i klassen og styrke det positive læringsmiljø. 	
Kort beskrivelse af forløbet	Eleverne deltager i et praksisnært undervisningsforløb, hvor de introduceres til de 24 styrker og deres betydning for personlig trivsel og livsmestring. Gennem refleksion, øvelser og gruppeaktiviteter får eleverne mulighed for at identificere og udforske deres egne styrker. De lærer også om vigtigheden af samarbejde, respekt og anerkendelse i en gruppesammenhæng ved hjælp af 1-2-3 øvelsen.	
Konkrete læringsmål for undervisningsforløb	De konkrete læringsmål er: <ul style="list-style-type: none"> - Identificere og definere de 24 styrker og deres karakteristika. - Anvende de 24 styrker til personlig trivsel og livsmestring. - Udvikle samarbejdsevner og respektfuld kommunikation i en gruppe. - Vigtigheden af at skabe positiv stemning ved selv at identificere forslag til at bryde dårlige mønstre f.eks. ift. konflikter. 	
Undervisningsaktiviteter	Undervisningsaktiviteterne består af 4 faser: <ol style="list-style-type: none"> 1. Introduktion til de 24 styrker: <ul style="list-style-type: none"> - Præsentation og diskussion af hver enkelt styrke og dens betydning. - Refleksionsøvelser og gruppediskussioner om personlige erfaringer med styrkerne. - 1-2-3 øvelsen: Diskussioner om hvor meget søvn f.eks. kan påvirke humøret og dermed også trivlsen. 2. Identifikation og udforskning af personlige styrker: 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Selvrefleksion og øvelser til at identificere og definere egne styrker. - Udvikling af en personlig styrkeprofil og plan for at anvende styrkerne i hverdagen. <p>3. Samarbejdsaktiviteter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gruppearbejde og projektsamarbejde, hvor eleverne anvender deres styrker i praksis. - Diskussion og evaluering af samarbejdsprocessen og styrkernes rolle. <p>4. Anerkendelse og værdsættelse:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Øvelser og aktiviteter til at udtrykke anerkendelse og værdsættelse af hinandens styrker. - Refleksion over betydningen af at skabe et positivt og styrkebaseret læringsmiljø.
Materialer	Til indsatsen anvendes følgende materialer: <ul style="list-style-type: none"> - Oversigt over de 24 styrker og deres beskrivelser. - Refleksionsøvelser og arbejdsark til identifikation af personlige styrker. - 1-2-3 øvelsen: A5-papir med modellen hængt op i værkstedets fælleslokale.
Undervisningsstruktur	Undervisningsstruktur: <ul style="list-style-type: none"> - Indledende præsentation og diskussion om de 24 styrker. - Selvrefleksion og identifikation af personlige styrker. - Samarbejdsaktivitet. - Afslutning med en refleksionsøvelse. - 1-2-3 øvelsen: Der udarbejdes et skema for hver elev, der byder ind og individuelt skal fremlægge skemaet med løsningen.
Interne/eksterne samarbejdspartnere	Eventuelle samarbejdspartnere kan være eksterne eksperter inden for trivsel og styrkebaseret tilgang eller interne faglærere fra andre fagområder, der kan inddrage styrkerne i deres undervisning.
Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag som indgår i dette forløb:	<ul style="list-style-type: none"> - Elevernes kendskab og forståelse for de 24 styrker og deres betydning. - Evnen til at identificere og definere egne styrker. - Demonstrere anvendelse af styrker i samarbejdsaktiviteter. - Reflektere over egen udvikling og læring i forhold til trivsel og livsmestring.
Hvilken dokumentation skal eleven have i sin Portfolio fra forløbet	Dokumentation til elevens portfolio: <ul style="list-style-type: none"> - Selvrefleksioner og arbejdsark vedrørende identifikation af personlige styrker. - Gruppearbejdes projekter, der demonstrerer anvendelse af styrker. - Skriftlige refleksioner og evalueringer af forløbet og egen udvikling. - Eventuelle præsentationer eller fremlæggelser af arbejdet med styrkerne.
IPRAKSIS kode	8M2644
Dato for evaluering og justering:	Indsatsen evalueres til sidst i forløbet ved at vurdere elevernes styrker ift. om de er blevet mere bevidste om dem, og hvorvidt de er forbedret.