



FRAMTIDSSTIGAR

Uppgifter



Vad är VOIMAKEHÄ® - Styrkecirkeln?



Det här materialet och uppgifterna baserar sig på VOIMAKEHÄ® - Styrkecirkeln -handledningsmetoden. Styrkecirkeln är ett koncept och ett verktyg för identifiering och namngivande av styrkor. Den grundar sig på den positiva psykologins vida syn på styrkor, som omfattar karaktärsstyrkor, begåvningar, förvärvade kunskaper och färdigheter, intressen, värderingar och resurser.

VOIMAKEHÄ® - Styrkecirkeln grundar sig på humanistisk och positiv psykologi och en socio-konstruktivistisk syn på undervisning, handledning och ledning. Styrkecirkeln förväntar sig inte ett specifikt resultat, delar inte in i människor i klasser, mäter, utvärderar eller kritiserar inte. Den lyfter fram en människans många potentiella styrkor och de för stunden betydande styrkorna. Styrkecirkeln tankesätt innebär att styrkorna är utvecklande och kan utvecklas. Styrkor kan utnyttjas på många sätt till exempel i inläringen, i studierna, inom karriärplanering och yrkesval. Undersökningarna visar, att studiehandledning som fokuserar på Styrkecirkeln stärker den studerandes psykologiska kapital, som inbegriper faktorerna framtidstro, inställning till utveckling, studiemotivation samt stöder val gällande karriären. (Katajisto 2023).



TAITAJA
MÄSTARE 2026

Keuda

Tilläggsinformation om styrkecirkeln



VOIMAKEHÄ® - Styrkecirkeln -metoden innehåller olika övningar och är ett styrkeverktyg, som innehåller 600 styrke-ord. Med hjälp av orden är styrkor lätta att identifiera och namnge. Mer information om Styrkecirkeln hittar du på sidan www.voimakeha.fi. Du kan också bekanta dig med Styrkecirkeln med hjälp av boken [Kaikilla vahvuuksilla](#).

Om du blev intresserad av att lära dig identifiera styrkor på ett brett och omfattande plan och vill kunna utnyttja Styrkecirkelns styrkeverktyg, - koncept och omfattande materialbank, är du välkommen att utbilda dig till VOIMAKEHÄ® Styrkecirkeln -licenscoach. På voimakeha.fi hittar du dels information om öppna utbildningar och dels kan du beställa en egen licensutbildning. Mot beställning genomför vi också olika workshops, utbildningar och föreläsningar kring teman som den vida synen på styrkor, styrkornas betydelse i arbetslivet, på jobbet och överlag i livet och på framtidsstigen!



TAITAJA
MÄSTARE 2026

Keuda

Instruktioner för användningen av materialet



Det här VOIMAKEHÄ®– Styrkecirkeln -materialet innehåller instruktioner för uppgifterna på Framtidsstigarna på Mästare2026-evenemanget. Målet med uppgifterna är att hjälpa den studerande att identifiera sina egna styrkor och för hen intressanta branscher och yrken.

- Uppgift 1. är tänkt att utföras innan deltagandet i Mästare-evenemanget. Med hjälp av uppgiften får den studerande på förhand bekanta sig med yrken och branscher som hen är intresserad av.
- Efter Mästare-evenemanget kan man fundera vidare på vilka utbildningsmöjligheter som finns kring dessa yrken, vilka arbetsuppgifter som hör till dem, samt återkomma till sina egna styrkor med hjälp av uppgift 2.

Före Mästare-evenemanget:

- Börja med att kort presentera de olika styrkorna i Styrkecirkeln med hjälp av sidorna 6-13 i presentationen.
- Studerande gör uppgift 1 (bild 14). Du kan printa ut uppgiften till dina studerande.

Efter Mästare-evenemanget:

- Studerande gör uppgift 2 (bild 15). Du kan printa ut uppgiften till dina studerande.



TAITAJA
MÄSTARE 2026

Keuda

Materialets användarvillkor



VOIMAKEHÄ® - Styrkecirkeln är ett registrerat varumärke, som ägs av Sanna Wenström och Laura Paaso, Vahvuuttamo Oy. Användning av varumärket styrs av upphovsrättslagen och varumärkeslagen.

Materialet för Framtidsstigarna Mästare2026 är framtaget i samarbete med Vahvuuttamo Oy och med tillstånd av ägarna till varumärket.

Det här materialet är ämnat endast för studerandebruk i samband med Framtidsstigarna vid Mästare2026. Det är inte tillåtet att använda eller sprida materialet i andra sammanhang. Det är inte heller tillåtet att göra ändringar i materialet eller använda materialet i kommersiella syften.

Mer information: vahvuuttamo@outlook.com



VOIMAKEHÄ® - Styrkecikeln - den vida styrkesynen

Karaktärsstyrkor

- Signaturstyrkorna speglar vår identitet och våra värderingar.
- Kan utvecklas och är aktiverande

Färdigheter och kunnande (skills)

- Kan läras och utvecklas

Begåvningar (talents)

- Medfödda, kraftigt ärftliga
- Rätt bestående genom hela livet
- Situationsbundna styrkor



Intressen

- Styr användningen av styrkor
- Motiverar och inspirerar

Värderingar

- Skapar mening
- Styr olika val

Resurser

- Det enda slaget av styrkor som också kan vara externa
- Gör det möjligt att använda styrkor och göra val

Karaktärsstyrkor

- Karaktärsstyrkorna är styrkepotential som finns hos alla. Alla av oss besitter litet av alla karaktärsstyrkor.
- Karaktärsstyrkorna kan medvetet aktiveras, utvecklas och utnyttjas.
- En del av karaktärsstyrkorna känns för oss naturliga, lätta och energigivande. De är våra signaturstyrkor.
- Du kan ta reda på mer om dina egna karaktärsstyrkor genom den avgiftsfria kartläggningen på VIA-institutets sida www.viacharacter.org
- Du kan också identifiera dina egna karaktärsstyrkor i listan på följande sida.



Karaktärstyrkor

1. Vishet

- Kreativitet
- Nyfikenhet
- Omdömesförmåga
- Lärandets glädje
- Perspektiv

2. Karaktärsfasthet

- Mod
- Ihärdighet
- Ärlighet
- Entusiasm

3. Männklighet

- Kärlek
- Vänlighet
- Social intelligens

4. Rättsinnighet

- Samarbetsförmåga
- Rättvisa
- Ledarskap

5. Måttfullhet

- Förlåtelse
- Anspråkslöshet
- Eftertänksamhet
- Självkontroll

6. Transcendens

- Uppskattning av skönhet och förträfflighet
- Tacksamhet
- Hopp
- Humor
- Andlighet



Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues. A handbook and classification. New York: Oxford University Press.



TAITAJA
MÄSTARE 2026

Keuda

VOIMAKEHÄ®

Endast för studerandebruk i samband med Framtidsstigarna vid Mästare2026

Värderingar

- Våra värderingar berättar vad som är viktigt för oss. Värdesätter du till exempel välmående, naturen, spänning eller skönhet?
- Värderingar definieras genom uppfostran och den omgivande kulturen.
- Värderingar kan förändras under livets gång.
- Värderingar styr val och beslut och hur vi ställer upp våra mål.
- När vi kan agera enligt våra värderingar känns saker rätt och meningsfulla. Värderingar hör alltså ihop med vad vi anser är ett gott liv.
- Att känna igen sina värderingar styr oss mot ett liv som ser ut så, som vi vill att det ska se ut.



Begåvningar (talents)

- Med begåvningar menas en medfödd, starkt ärftlig och ganska bestående styrka. De kan kallas "utgångspunkten".
- De är för en själv naturliga sätt att tänka, känna, fungera eller reagera.
- Begåvningar är olika temperamentsdrag, kunnande eller naturliga sätt att tänka.
- Olika drag är styrkor i olika situationer, till exempel snabbet och kvickhet, att vara lugn, att vara noggrann, flexibel eller känslig.
- Du kan känna igen dina styrkor genom att fundera på, vad som är lätt för dig. Har du någon begåvning, som t.ex. musikalisk, rörlighet eller matematisk begåvning? Du kan också fundera på hur du fungerar i olika situationer och grupper.



Intressen

- Intressen kan identifieras genom att fundera på, vilka saker som får dig att inspireras i skolan, på fritiden eller med kompisar? Är du till exempel intresserad av programmering, skrivande, matlagning eller teknik?
- Människor är intresserade av olika saker. Du kan bli intresserad av i princip vad som helst. Intressen förändras oftast genom livet.
- Våra intressen är en källa till inspiration och motivation. De påverkar vart vi styr, använder och utvecklar våra andra styrkor.
- Då du modigt bekantar dig med olika arbetsplatser, branscher och yrken, kan du också hitta nya och intressanta karriärmöjligheter för dig. Utnytta Mästare-evenemanget för att hitta nya och inspirerande framtidsstigar!



Resurser

- Materiella, fysiska, psykiska och sociala resurser, som är nödvändiga för vårt välmående.
- Till exempel bussförbindelser, tillräcklig inkomst, hälsa, självförtroende, familjens stöd och vänner är resurser.
- Resurser svarar på frågan, vilka saker som hjälper dig i din vardag och stöder ditt välmående. Bristande resurser i sin tur försvagar vårt välmående.
- Vi behöver resurser, så att vi kan använda våra styrkor eller till exempel studera.
- Människor har ofta många olika resurser och styrkor, trots att man kanske inte alltid identifierar dem direkt. Man kan också skaffa fler resurser och utveckla dem på olika sätt. Vilka bra saker har du i ditt liv?



Färdigheter och kunnande

- Färdigheter och kunnande är styrkor, som vi kan lära oss, studera utveckla och öva.
- Vi lär oss saker i skolan och genom att studera, men också på fritiden, i våra hobbyer och genom att göra olika saker med familjen. Vilka saker har du lärt dig på din fritid?
- Allmänna arbetslivsfärdigheter är kunnande, som man kan lära sig var som helst och utnyttja i olika uppgifter. De kan vara till exempel kommunikationsförmåga, digikunnande, språkkunskaper eller förmåga att jobba i grupp.
- Yrkeskunskap eller specialkunnande skaffar man efter grundskolan, till exempel genom yrkesutbildning och i arbetslivet.
- På Mästar—evenemanget kan du ta del av många olika yrken och bekanta dig med många olika färdigheter!



Uppgift 1: Kartlägg dina egna styrkor



Färdigheter och kunnande

- Vad är du bra på?
- Vad har du gjort då du har fått bra feedback och beröm?
- Vad gör du som får dig att känna att du har lyckats?
- Har du någon sådan kunskap eller färdighet, som skiljer dig från andra?



Karaktärsstyrkor

- Vilka karaktärsstyrkor känner du igen i dig själv?
- Hur syns dina karaktärsstyrkor i olika situationer?



Resurser

- Vilka saker hjälper dig i vardagen och främjar ditt välmående?
- Vilka saker hjälper dig mot dina målsättningar?
- Vilka saker tar din energi eller orsakar utmaningar då det gäller att nå dina målsättningar?



Begåvningar

- Vad är du naturligt bra på?
- Vad är lätt för dig?
- Har du någon begåvning eller talang?
- Hur fungerar du i grupp eller i olika kommunikationssituationer?



Intressen

- Vad får dig att bli inspirerad i skolan, på fritiden, med kompisar?
- Vad gör du som får dig att bli inspirerad?
- Vilket yrke eller vilken bransch är du intresserad av?
- Vilket yrke eller vilken bransch vill du bekanta dig med under Mästare-evenemanget? [Framtidsstigar](#)



Värden

- Vilka saker värdesätter du?
- Vad är viktigt för dig i livet?
- Vilka saker vill du jobba mot, uppnå eller främja i framtiden?

Uppgift 2: Bransch eller yrke som intresserar mig



Vilka yrken eller branscher bekantade du dig med under Mästare-evenemanget?

Vad var intressant med dem, eller vilka nya saker lärde du dig?

Vilka av dina styrkor kunde vara till nytta inom den bransch du är intresserad av?

Vilka styrkor och kunnande skulle vara bra för dig att utveckla med tanke på branschen du är intresserad av?

Var kan du studera det du var intresserad av?

Vilka slags inträdeskrav och ansökningsförfarande har branschen?

Bekanta dig med arbetsplatser till exempel med hjälp av hemsidor och arbetsplatsannonser.

Vad finns det för arbetsplatser inom branschen, som du är intresserad av?

Vilka slags arbetsuppgifter hör till vardagen inom denna bransch?