



Material för självstudier för studerande | © Helsingfors universitet, Karriärservicen

SE DINA STYRKOR I ANDRAS ÖGON

Varför?

Andra människor kan vara till ovärderlig hjälp när du ska identifiera dina styrkor. De kommer förmodligen att se mycket av det goda i dig som du inte märker själv, eller kommer ihåg att uppskatta.

Det krävs en aning mod för att be om respons, men att ge respons kan ofta vara en positiv upplevelse. Andras synvinklar kan ge dig viktiga och nya perspektiv till ökad självkänedom och hjälpa dig att klä dina styrkor i ord.

Hur?

1. Välj ut 1–3 sådana personer som känner dig väl och som du tycker att är uppmuntrande och pålitliga. Det bästa vore om de här personerna tillhör olika delområden i ditt liv (kollega, familjemedlem, vän osv.).
2. Kontakta dem till exempel per telefon eller e-post och be dem berätta vilka dina 3–5 viktigaste styrkor är, enligt deras mening. Du kan också be dem motivera sin åsikt för varje styrka. Antagligen uppskattar de här personerna att du kontaktar dem i ett så personligt ärende, så tveka inte.
3. När du har fått svaren sammanställer du dem och granskar listan över dina styrkor. Finns det någon styrka som förekommer i olika personers svar? Är du förvånad över något svar? Vad mer lägger du märke till?
4. Spara svaren så att du hittar dem senare. På så sätt kan du använda dem om du ombeds berätta om dina styrkor.
5. Om du vill kan du tacka dem som hjälpt dig genom att skicka ett svarsmeddelande där du i gengäld erbjuder dig att berätta om deras styrkor.