

# Find din indre motivation ud fra dine største styrker med gratis test



Af Lene Sømod, kommunikationskonsulent, FTFa, les@ftfa.dk

**Vil du blive bedre til at sætte ord på, hvad der motiverer dig, eller finde frem til større motivation i dit arbejde? En gratis test giver dig et hurtigt overblik over dine styrker, så du kan blive klogere på dig selv og på, hvad din motivation er.**

Hvad ser du som dine største styrker? Det er ikke usædvanligt at blive spurgt om, når du sidder til en jobsamtale. Og det forventes også i højere grad, at du ved, hvad dine styrker er som medarbejder. Men rigtig mange bliver lange i mælet, når de skal fortælle om deres styrker, og hvad der motiverer dem i deres arbejde. Du kan tage en online test og få vist, hvilke styrker, der giver dig størst motivation, og hvilke du ikke er så stærk i.

## Tag testen online på 10 minutter

Styrketesten kan du tage gratis på [viacharacter.org](https://www.viacharacter.org/), efter du har oprettet dig som bruger. Testen tager ca. 10 minutter at udfylde, og den består af en række udsagn, hvor du skal vurdere, om de passer godt eller mindre godt på dig. Bagefter får du en oversigt over dine styrker fra top til bund.

Karsten Madsen (billedet) har arbejdet som karrierecoach i FTFa i mange år. Han mener, du bør investere tid på testen, hvis du, ligesom mange andre, har svært ved at tale om, hvad der er dine styrker eller motivation:

*“Jeg ved ikke, om det er janteloven, der er i spil, men når jeg taler med medlemmer, er det langt fra alle, der kan fortælle om deres personlige styrker. Selv efter mange år på arbejdsmarkedet er det svært for mange.”*

Ifølge Karsten Madsen er styrketesten et værktøj, der nemt giver dig et overblik over, hvad der driver dig, og hvad der er vigtigt for dig, for at du trives både i dit privatliv og arbejdsliv.

## Sådan tager du testen

1. Gå ind på <https://www.viacharacter.org/>
2. Tryk på Take Survey-knappen i højre hjørne og vælg VIA Adult Survey
3. Vælg dansk som sprog i stedet for engelsk
4. Opret bruger ved at skrive dit for- og efternavn, din mail og et password
5. Svar på spørgsmålene

Testen giver dig ikke en grundig analyse. I stedet er det et umiddelbart overblik over dine styrker. Det betyder, at resultatet er hurtigt at overskue, og at du bagefter kan vælge, hvor meget du vil arbejde med dine styrker fremadrettet.

## Brug testen til at blive klogere på dig selv

I testen er der 24 styrker, som bliver rangeret. Styrkerne vil alle være egenskaber, som du har i en eller anden grad, men nogle vil være mere fremherskende hos dig end andre. Styrkerne er rangeret fra top til bund. Styrkerne i bunden kalder Karsten Madsen for bundstyrker, mens dem i toppen er dine topstyrker.

Testens rangering af dine styrker siger ikke så meget i sig selv, medmindre du dvæler lidt ved den. Du kan fx begynde med at kigge lidt på dine fem topstyrker og stille dig selv disse spørgsmål:

1. Kan du genkende styrkerne som dine topstyrker?
2. Hvordan ser det ud, når du bruger dine topstyrker? Tag styrkerne en efter en.
3. Hvordan er det en fordel for dig at have den topstyrke?
4. Hvad giver det af udfordringer for dig at have den topstyrke?



### Synergi mellem top- og bundstyrker

Når du har reflekteret over dine styrker, og hvordan de bidrager positivt og negativt til dit liv, er det tid til, at du går ned i bunden af styrkerne. Dine bundstyrker kan nemlig være med til at skabe balance, fortæller Karsten Madsen med et eksempel:

“Jeg talte med en person, der havde nysgerrighed som sin topstyrke, og selvkontrol som sin bundstyrke. Nysgerrighed var en stor motivation i hendes arbejde, men hun oplevede også, at den gjorde, at hendes tidsplaner skred, fordi hun lige blev nysgerrig på noget og lige skulle undersøge det nærmere. Hendes udviklingsmål blev derfor at sætte sin selvdisciplin lidt i højsædet, så hendes nysgerrighed kunne få frit løb, når der var rum til det.”

Et andet af Karsten Madsens eksempler er en person, hvis topstyrke var social intelligens og empati. Vedkommende oplevede at overforbruge denne styrke og spændte dermed ben for sig selv, fordi han kom til at give for meget af sig selv og endte med at være lav på energi.” I det eksempel satte han sig som udviklingsmål at dyrke de ting, der gav ham energi for i sidste ende at få en bedre balance. Energi og gejst var netop hans bundstyrke.

Eksemplerne viser, hvordan du kan bruge testen til at få en større bevidsthed om dine styrker, og hvad der motiverer dig.

### Om VIA Institute styrketest

VIA Institute udbyder og har udviklet testen. Testen har sit udspring i positiv psykologi, og derfor fokuserer den på styrker og ikke svagheder. Du kan tage testen gratis på deres hjemmeside, hvorfra de også sælger kurser og uddybende rapporter om, hvordan du kan bruge deres test. Den gratis test er fuldt ud brugbar til at få et indblik i din motivation og dine styrker. Hverken FTFa eller Fagligt selskab af Kliniske Diætister samarbejder med VIA Institute.

### Start din egen udvikling

Idéen med at arbejde med sig selv er et efterspurgt område i dag, og testen er et redskab, der er nemt for dig at gå til for at lære dig selv bedre at kende. Ifølge Karsten Madsens erfaring får du de største aha-oplevelser, når du taler med andre om din test:

“I virkeligheden er testen et dialogredskab, som fungerer allerbedst, når du taler med andre om den. Det kan både være en professionel karrierecoach, eller et menneske du er fortrolig med. Bruger du dine styrker bevidst, er der også større sandsynlighed for, at du i højere grad ved hvad, der motiverer dig – det er en god ting, som man kan bruge i sit privatliv og arbejdsliv, og når man skal videre i karrieren.”

### De 24 styrker i styrketesten

- Beskedenhed og ydmyghed
- Dømmekraft, kritisk tænkning og åbenhed
- Evnen til at elske og blive elsket
- Fairness, lighed og retfærdighed
- Fornuft, forsigtighed og diskretion
- Gejst, entusiasme og energi
- Humor og leg
- Håb, optimisme og fremtidsorientering
- Kreativitet, opfindsomhed og originalitet
- Lederskab
- Nysgerrighed og interesse for verden
- Perspektiv (visdom)
- Samarbejde og loyalitet
- Selvkontrol og selvbeherskelse
- Social begavelse
- Taknemmelighed
- Tapperhed og mod
- Tilgivelse og barmhjertighed
- Vedholdenhed, arbejdsomhed og grundighed
- Venlighed og generøsitet
- Videbegær
- Værdsættelse af det smukke og sublime
- Ærlighed, autencitet og ægthed
- Åndelighed, mening og tro