



Inspirationsskema til Ressourceblomsten

Navn og dato:

Udfyldt af:

Du er og du kan:

Ressourcetema	Du er	Du kan
Viden	Færdigheder	Regne ting ud Bestå eksamen Hjælpe andre med din viden Dele din store viden om
	Kreativ	Finde på nye måder at gøre ting Ved, hvad ting kan bruges til, og hvordan ting hænger sammen
	Nysgerrig	Opsøge viden Udforske Stille spørgsmål Reflektere
Styrke, mod og robusthed	Vedholdende	Blive ved med at forsøge Se det lange perspektiv
	Modig	Tage en chance Forsøge noget uden garanti for at komme i mål Sige din mening
	Autentisk	Være ærlig og oprigtig Være dig selv og stå ved det
	Retfærdig	Dele sol og vind lige Tage andres perspektiv
Lederskab	Handlekraftig	Sætte ting i gang Organisere Se andres ressourcer Være selvledende
	Dynamisk	Se processer Holde mange bolde i luften
Social kompetence	En god ven	Tage kontakt til mennesker Kommunikere med mennesker Holde kontakt
	Imødekommende	Tilbyde hjælp til andre Samarbejde
	Fleksibel	Håndtere ændringer og skift Skiftes til forskellige fordele

Følelsesmæssige styrker	Rolig	Klare pressede situationer Styre sit temperament
	Empatisk	Forstå andres følelsesmæssige tilstand
	Afbalanceret	Regulere egne følelser til et passende niveau Have god selvkontrol
	Kærlig	Værdsætte relationer Være i intimitet Vise kærlighed
Positiv tilgang	Positivt tænkende	Tænke godt om andres intentioner Finde mening i ting
	Livsnyder	Glædes ved det, livet tilbyder Finde glæde i små ting
	En ressourceperson	Opmuntre andre Skabe god stemning Fortælle noget sjovt Både give og tage
Færdigheder	Sportslig	Dyrke en sport
	Fingersnild	Reparere ting Sætte noget sammen Bygge op
	Veltalende	Kender mange ord Argumentere
	Musikalsk	Spille på instrument Lytte til musik Forstå musik Komponere musik
	Kreativ	Bruge hænderne til håndarbejde, male, tegne, lave kunst osv. Lave mad spændende