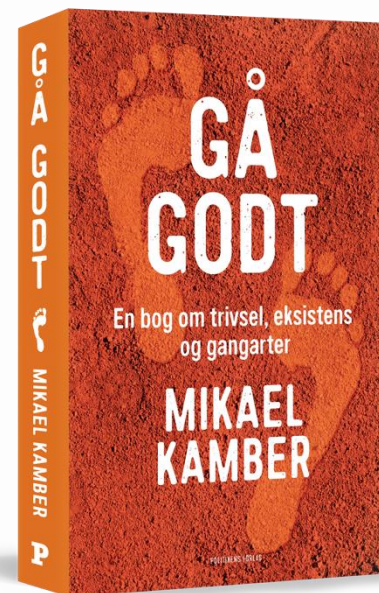
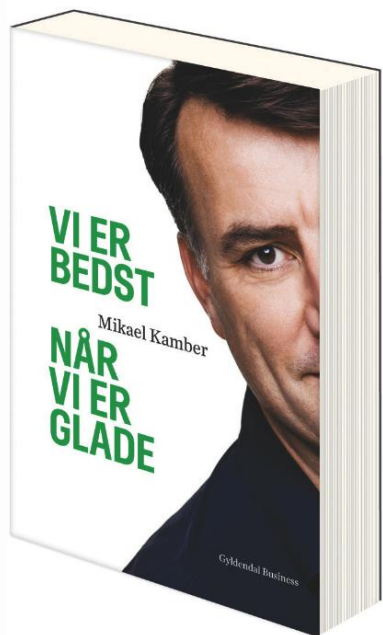




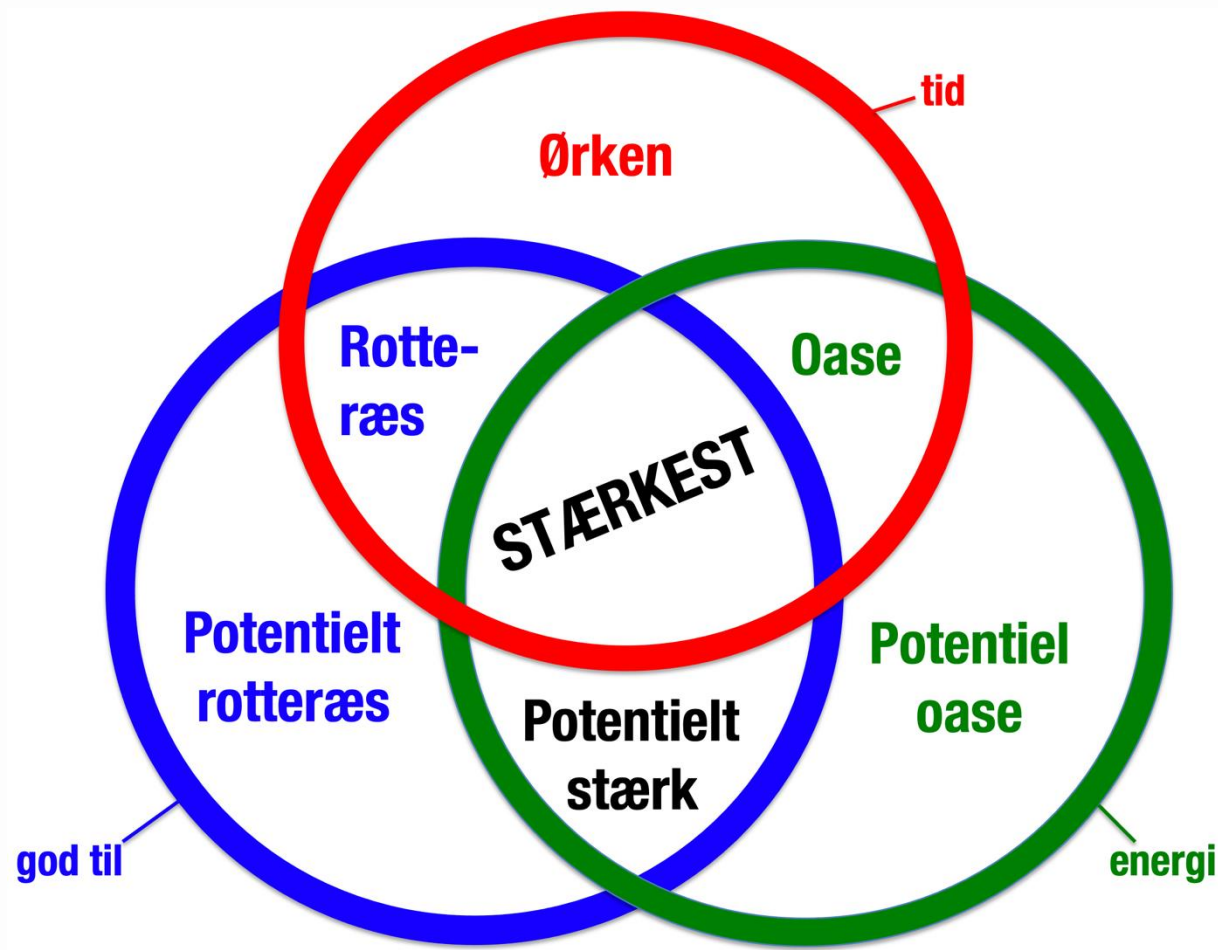
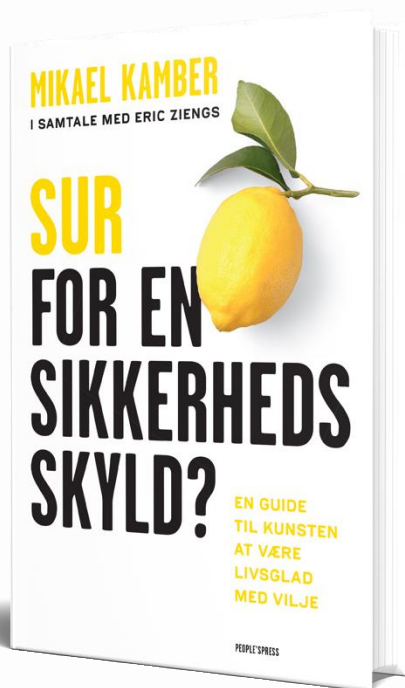
# BRING STYRKERNE I SPIL

**En intuitiv metode til at forebygge  
og tackle stress på  
arbejdspladsen**

Ved **Mikael Kamber**, journalist, forfatter, certificeret underviser i positiv psykologi – og med en lang lederkarriere bag sig



# Stærkere-modellen



# Spørgsmål der ikke haster

- 1.Hvilke opgaver virker som en magnet på dig?
- 2.Hvornår oplever du et kæmpe overskud på arbejdet?
- 3.Hvad ville du være god til at undervise i?
- 4.Hvilke episoder på arbejdet bringer altid smilet frem hos dig?
- 5.Hvad må gerne fylde mere i dit arbejde?



# ØVELSE

**Find** en makker

**Stil** af de fem spørgsmål til din makker

**Byt** roller

**Stil** et andet af de fem spørgsmål

**Byt** igen roller

1. Hvilke opgaver virker som en magnet på dig?
2. Hvornår oplever du et kæmpe overskud på arbejdet?
3. Hvad ville du være god til at undervise i?
4. Hvilke episoder på arbejdet bringer altid smilet frem hos dig?
5. Hvad må gerne fylde mere i dit arbejde?

## Udvendige styrker



## Indvendige styrker



Det du  
er god  
til



**STÆRKEST**

Det der  
giver dig  
energi



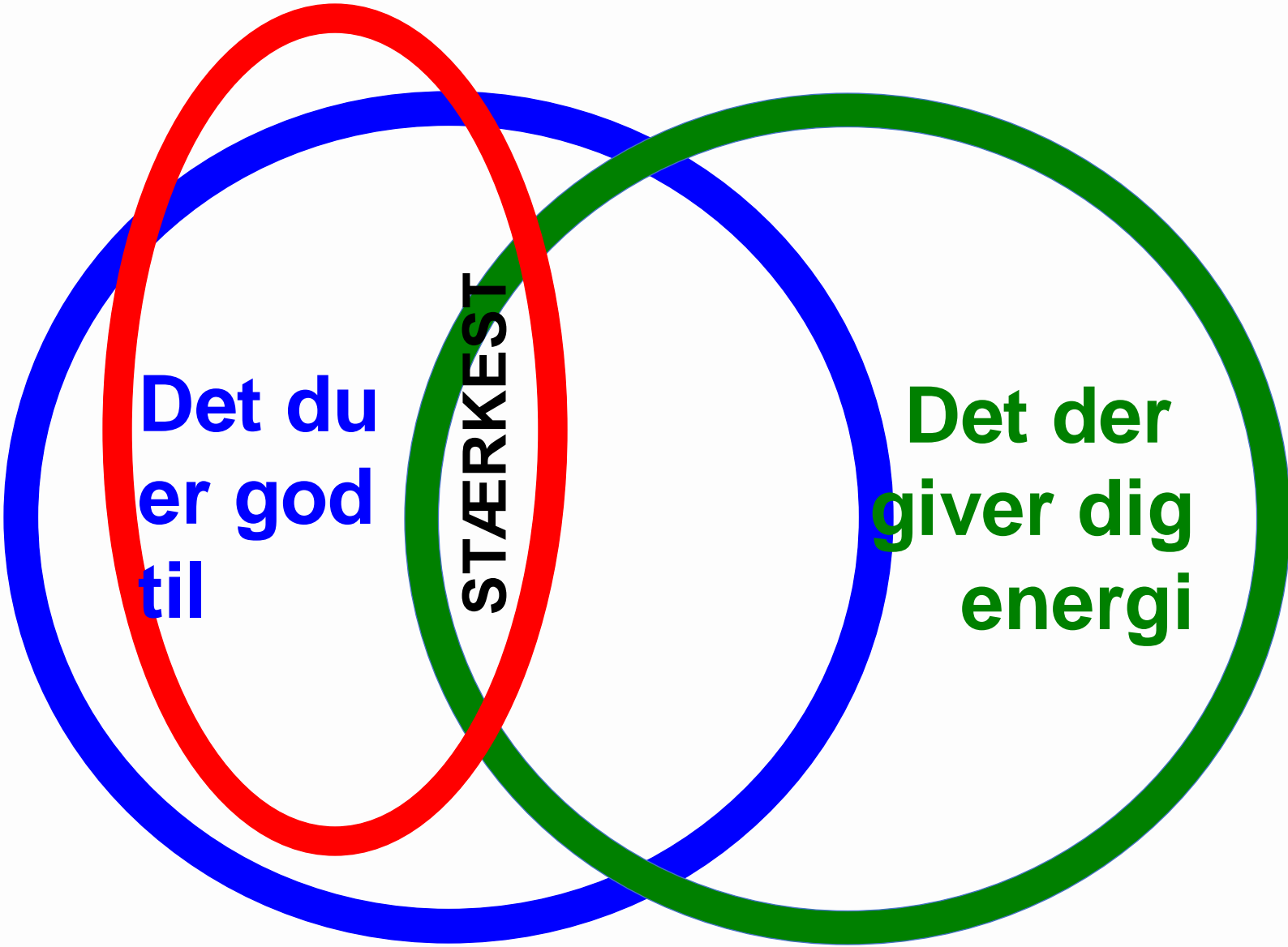
**Din tid**

**Det du  
er god  
til**

**STÆRKEST**

**Det der  
giver dig  
energi**





Det du  
er god  
til

STÆRKEST

Det der  
giver dig  
energi



Det du  
er god  
til

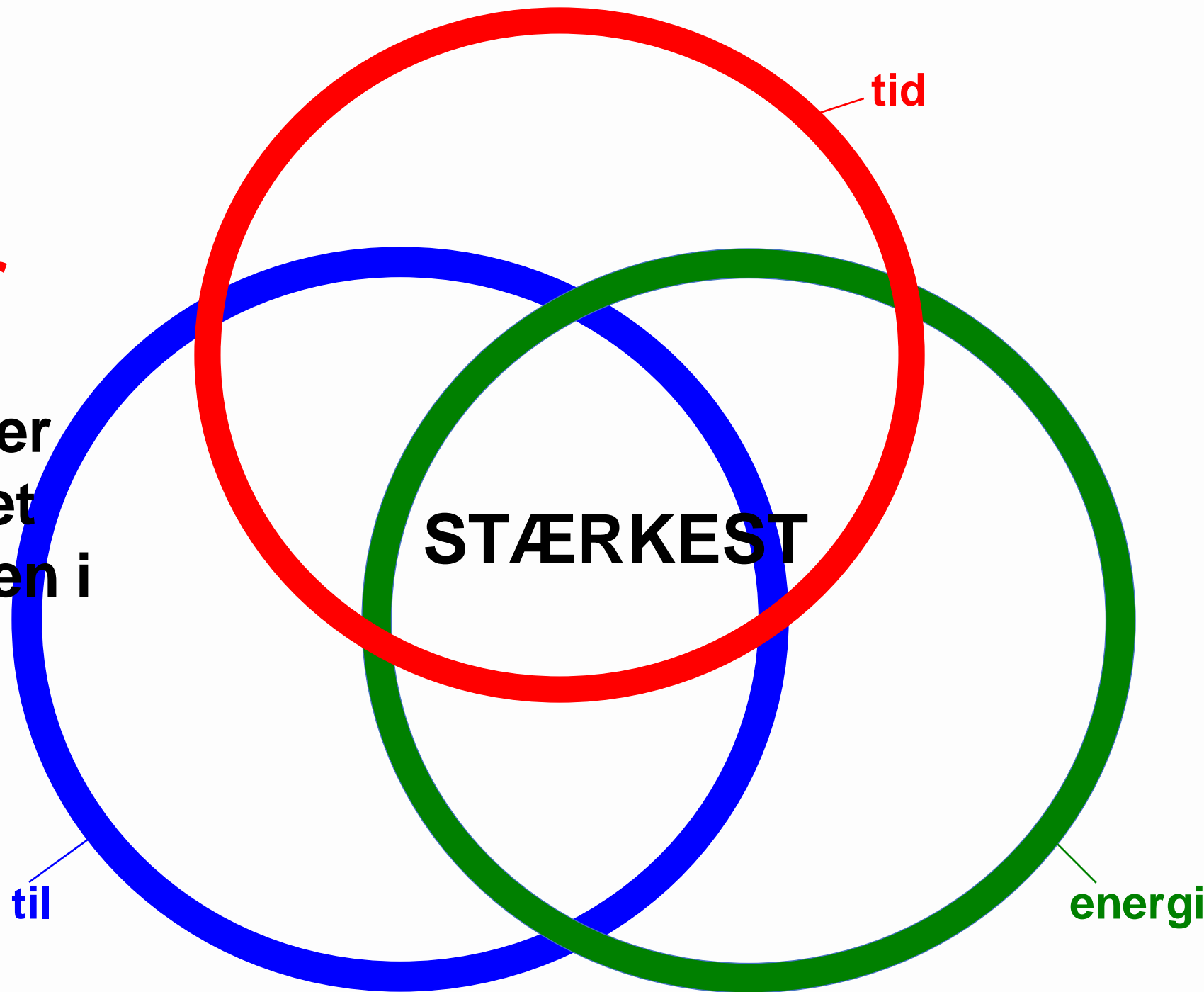
STÆRKEST

Det der  
giver dig  
energi

# Øvelse med makker

I hvilke  
situationer  
har du det  
som fisken i  
vandet?

god til

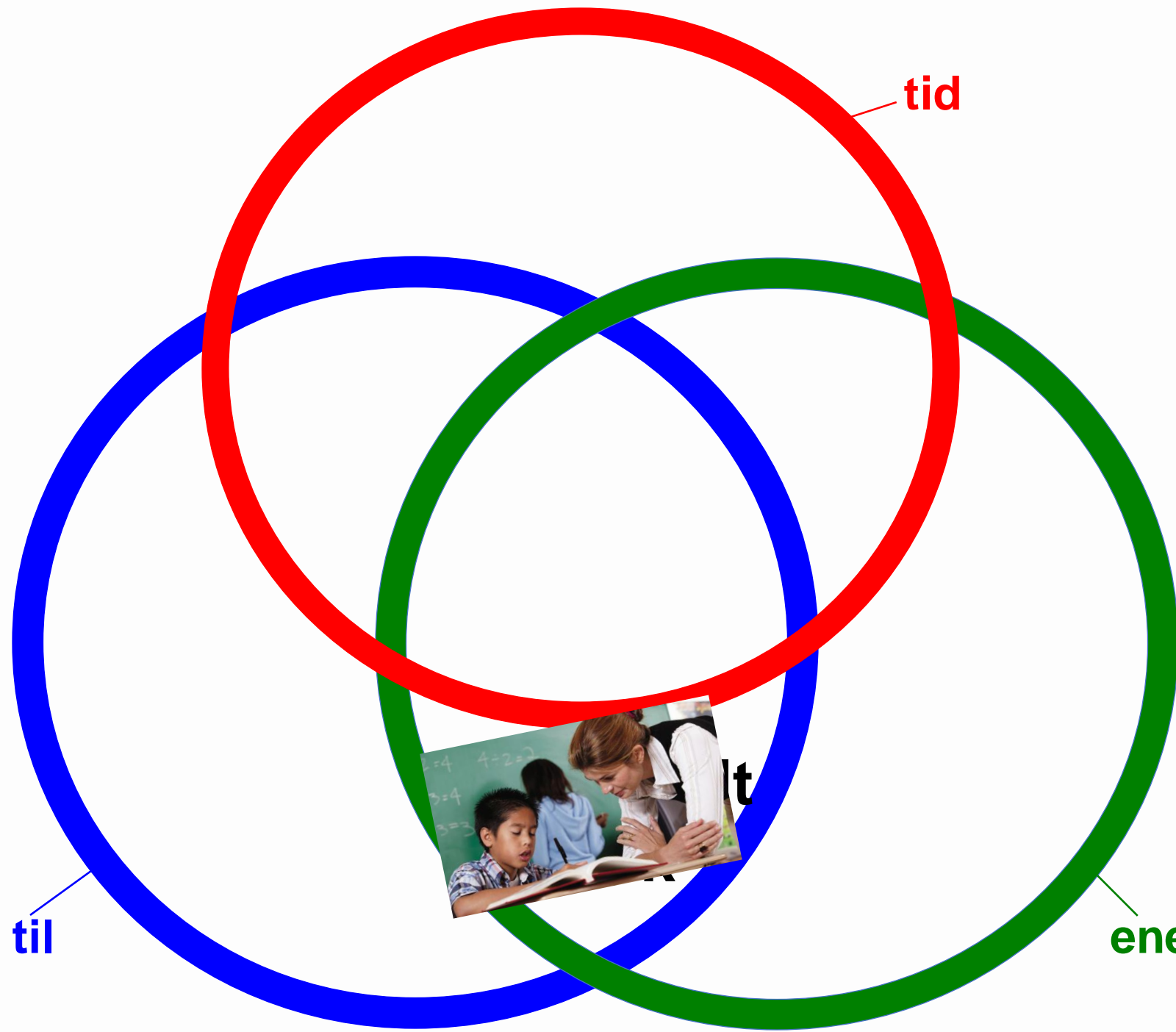


tid

**STÆRKEST**

energi

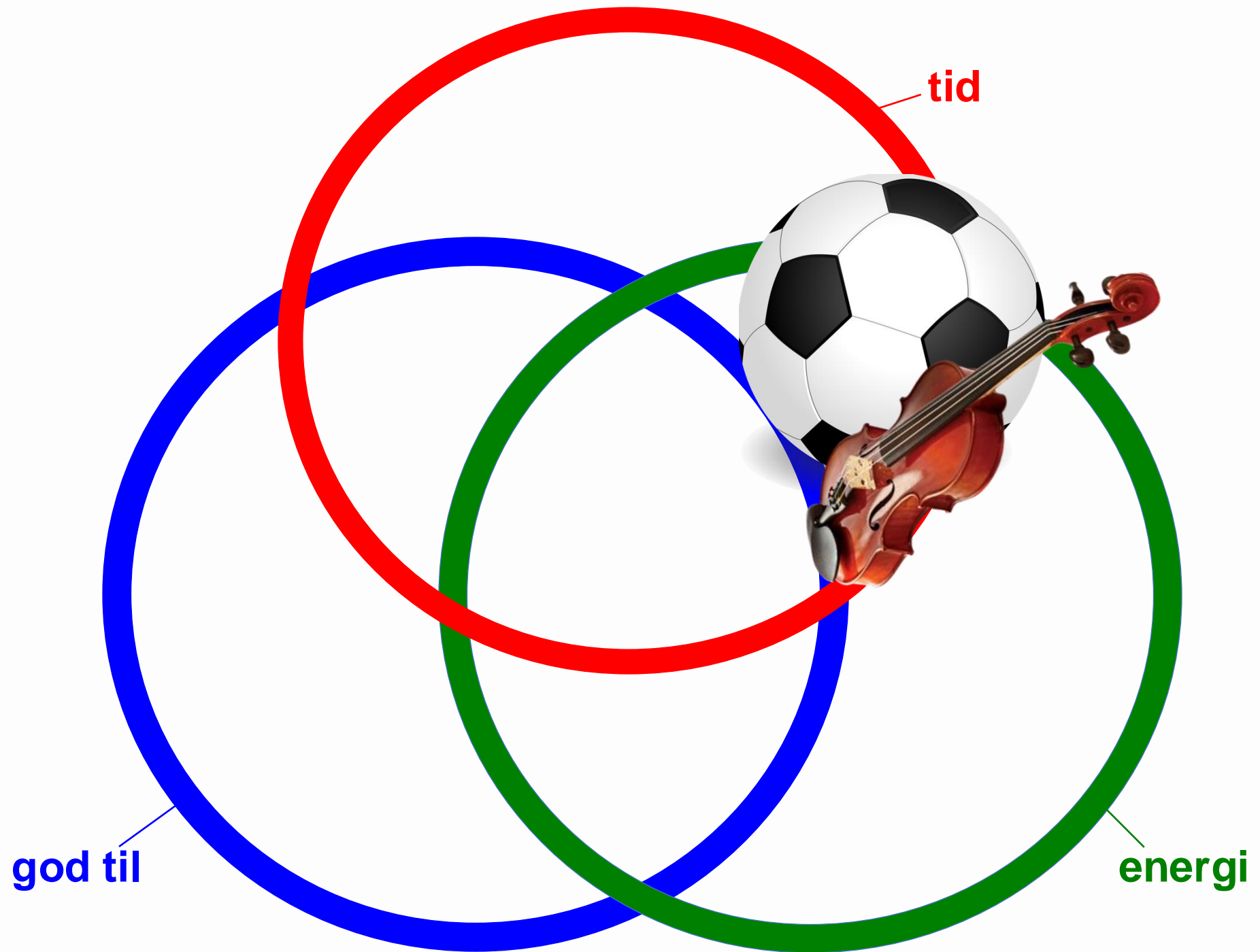
god til

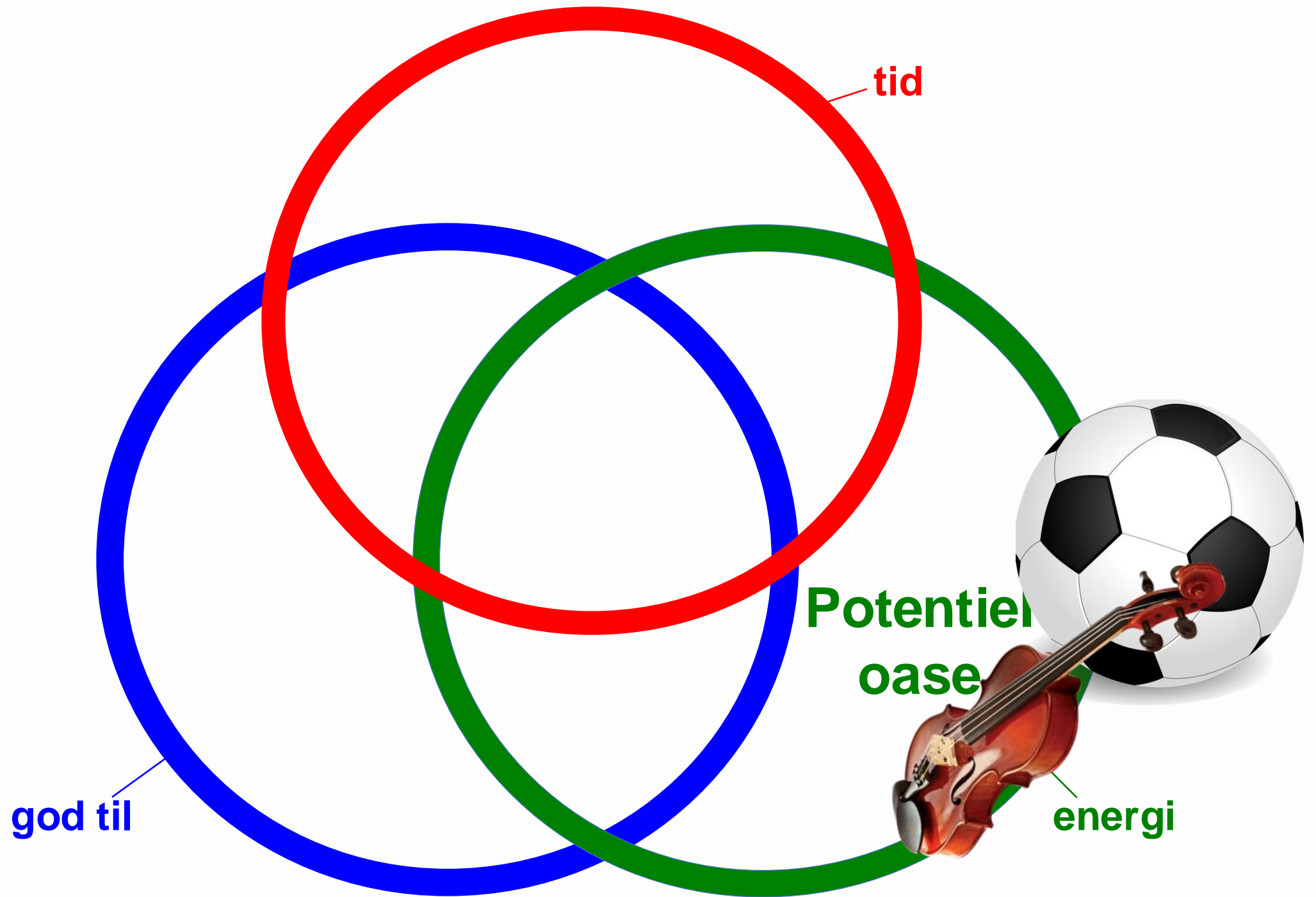


tid



energi





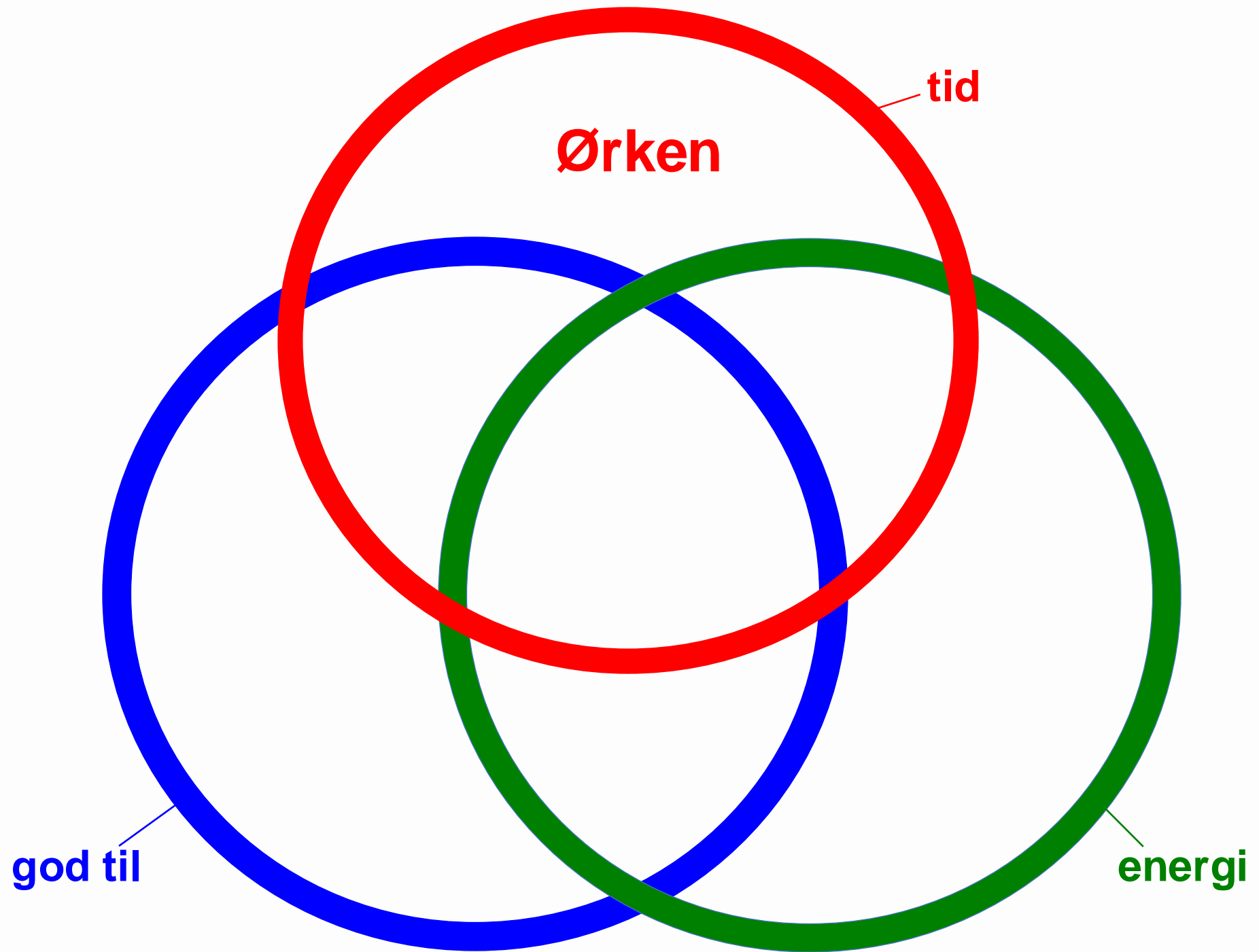




1. Ørkenen du skal undgå
2. Ørkenen du gerne vil krydse
3. Ørkenen du *ikke* kan undgå

god til

energi





**Rotte-  
ræs**

**tid**

**god til**

**energi**

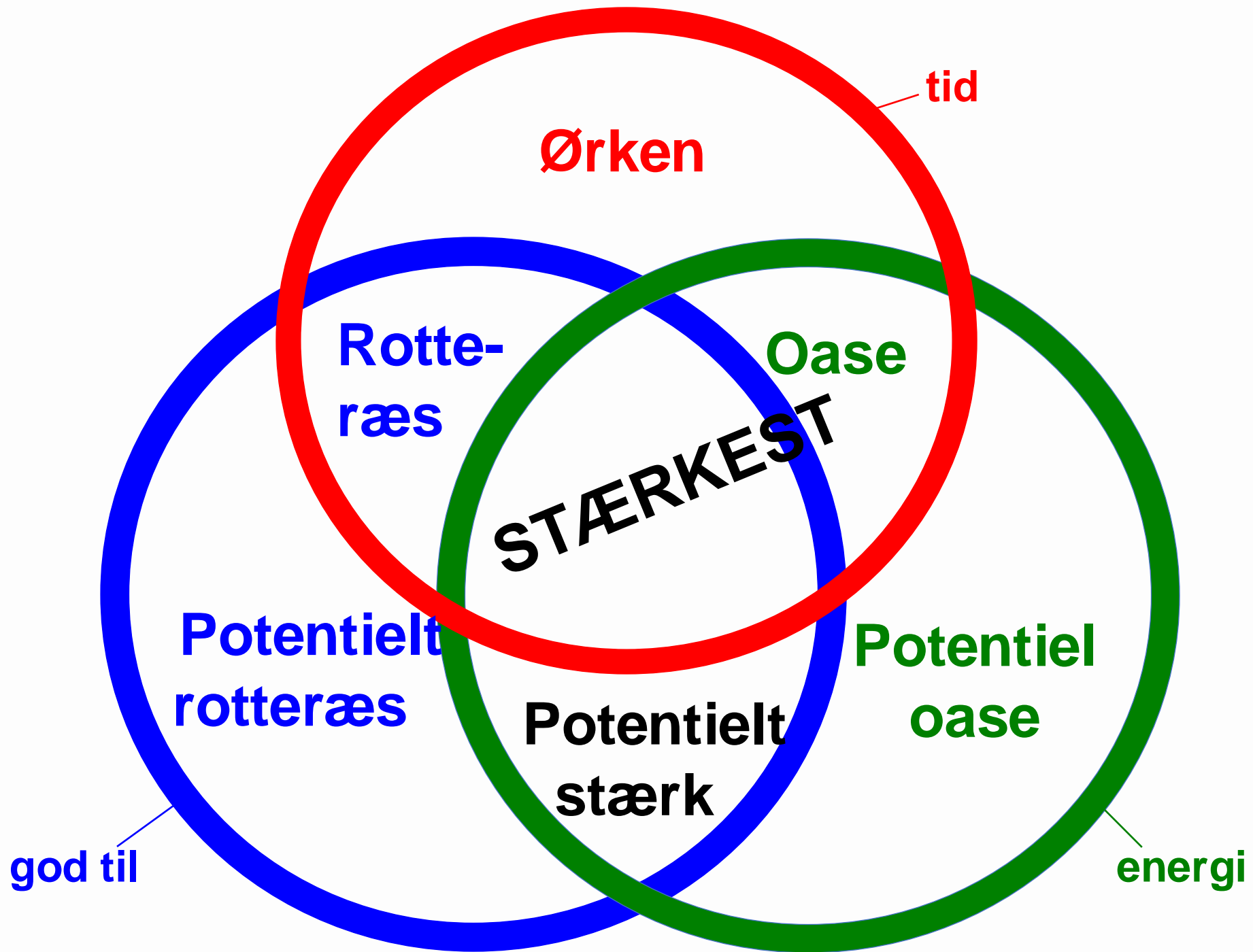


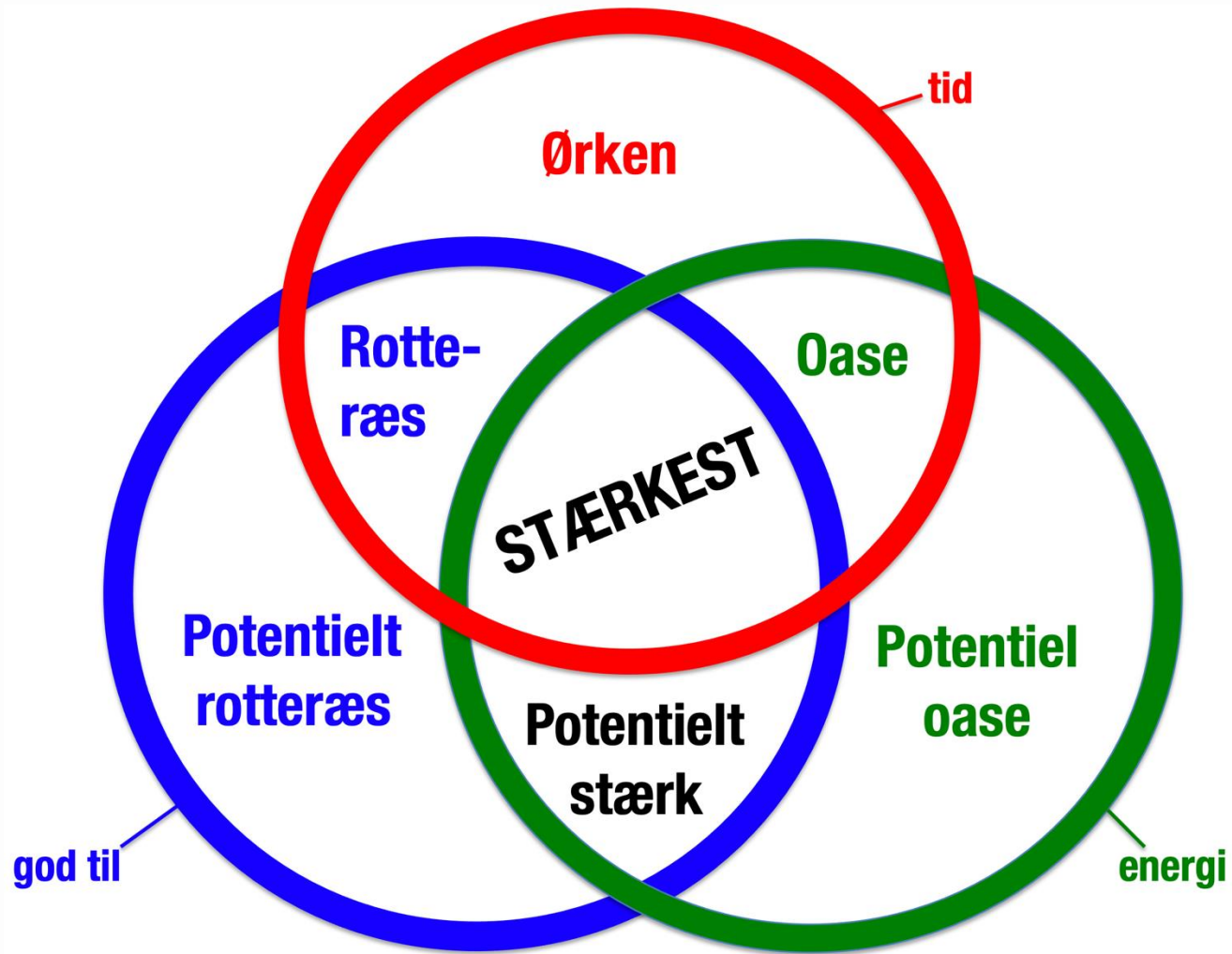
**Potentielt  
rotteræs**

**god til**

**tid**

**energi**





# Spørgsmål ?



# HVIS DU VIL VIDERE

**Mikael Kamber**

**[www.kamber.dk](http://www.kamber.dk)**

**[mikael@kamber.dk](mailto:mikael@kamber.dk)**

**Mobil: 3010 0102**

