

# STYRKESPILET

## Om Styrkespillet

**INDHOLD:** 42 kort

**SPILLETID:** ca. 1 time

**ANTAL DELTAGERE:** 2-16

**FORBEREDELSE:** Styrkespillet kan bruges på 3 forskellige måder (vælg et af de 3 kort med spilleregler: Krig, Debat eller Sorteper). Som forberedelse skal de blå kort blandes i en bunke og lægges midt på bordet med forsiden nedad. Fælles for alle spil er, at man ikke må kritisere hinanden under spillet. Fjern de tomme kort (Definitions-kort) eller brug dem til at skrive jeres egne styrker.

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration

## Velkommen til Styrkespillet

Dette spil kan bruges til at få en konstruktiv dialog om det sociale liv og kulturen på arbejdspladsen. Spillet har ingen rigtige eller forkerte svar, men er en uformel og sjov måde, at sætte rammen for en dialog. Spillet kan være med til at forbedre det psykiske arbejdsmiljø. Hvis man har mistanke om at mobning foregår, skal man ikke bruge spillet.

Dette spil er en del af BrancheArbejdsmiljøRådet Social & Sundheds kampagne "Grib ind - godt kollegaskab uden mobning." Læs mere på [www.etsundtarbejdsliv.dk/mobning](http://www.etsundtarbejdsliv.dk/mobning)

Spillet kan spilles på tre forskellige måder. Find det spil, der passer bedst til jer (Krig, Debat eller Sorteper).

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejdsmiljø

Velfærd og Offentlig administration

# STYRKESPILLET

## Spilleregler – KRIG

**DIALOG:** Hver gang et stik lægges ned, skal begge kort læses op og besvares af indehaveren. Indehaveren trækker derefter 2 blå kort fra bunken, og sætter ét af de 2 spørgsmål i relation til ét af de 2 grønne kort i stikket. Spørgsmålet diskuteres indtil den, hvis tur det nu er, nævner en ny styrke og spiller et nyt grønt kort.

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration

## Spilleregler – KRIG

**DELTAGERE:** 2

**FORBEREDELSE:** Fordel de grønne kort imellem deltagerne, så begge får et eksemplar af hver styrke. Deltagerne rangordner deres styrkekort efter deres vigtighed. Tallene 1-9 skrives hemmeligt på kortene (f.eks. med en whiteboard tusch).

**REGLER:** Deltagerne skiftes til at lægge et kort på bordet og sige styrken. Modparten lægger så et kort, og begge kort afsløres. Den, der har skrevet det højeste tal på sit kort, vinder stikket. Hvis tallene er ens, så bytter deltagerne kort. Den med flest stik, vinder spillet.



**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration

# STYRKESPILLET

## Spilleregler – DEBAT

**DIALOG:** Hver gang der spilles 3 kort ud, skal de læses op og besvares i plenum. Alle må bidrage til besvarelserne. Vælg evt. en ordstyrer, hvis debatten og afstemningerne bliver for livlige.

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration

## Spilleregler – DEBAT

**DELTAGERE:** 6-16

**FORBEREDELSE:** Fjern kortene med sorte forsider. Fordel de andre kort mellem deltagerne, så alle får lige mange blå og grønne kort.

**REGLER:** Retten til at spille et grønt kort går på omgang. Efter et grønt kort er spillet ud og beskrevet, skal begge sidemænd spille et blått kort. Når debatten omkring spørgsmålene er overstået, skal alle andre stemme på det spørgsmål, der passede bedst til det grønne kort. Den, der får flest stemmer, vinder det grønne kort og sit blå kort som stik. Den med flest stik, vinder spillet.



**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration

# STYRKESPILLET

## Spilleregler – SORTEPER

**DIALOG:** Når man lægger et stik, skal man læse begge kort op og beskrive det, som kortene efterspørger.

Indehaveren trækker derefter 2 blå kort fra bunken, og stiller ét af spørgsmålene til gruppen. Spørgsmålet diskuteres, mens trækningen af kort fortsætter. Dialogen stopper, når en deltager lægger et nyt par på bordet.

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration

## Spilleregler – SORTEPER

**DELTAGERE:** 3-8

**FORBEREDELSE:** Fordel de grønne kort tilfældigt imellem deltagerne.

**REGLER:** Ligesom i børnespillet Sorte-per, så skiftes deltagerne til at trække et kort fra deres højre sidemands hånd. Hver gang en deltager får 2 kort med samme overskrift, lægges de 2 kort ned på bordet, som et stik. Når ens hånd er tom, behøver man ikke trække fra sin sidemand. Den der lægger det sorte par, har tabt spillet.



**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration





**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

## Definition:

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration

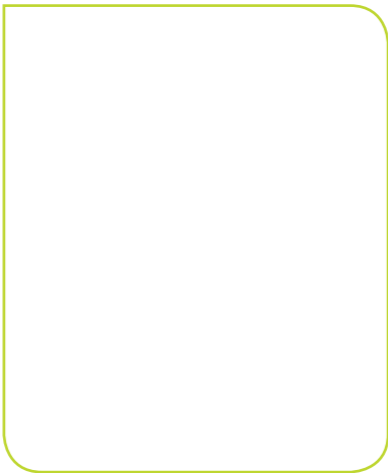


**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

# STYRKESPILLET



**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration



**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

# GLÆDE

## Definition:

Glæde er styrken til at værdsætte de ting, man beskæftiger sig med og nyde samværet med de personer man omgås i sit arbejde.

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration



**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

## GLÆDE

Beskriv en eller to situationer, hvor nogen især har glædet sig over arbejdet.

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration





**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

# INDLEVELSE

## Definition:

Indlevelse er evnen til at identificere sig med noget eller nogen ved hjælp af intuitiv forståelse eller situationsfornemmelse

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration



**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

## INDLEVELSE

Beskriv en eller to situationer på arbejdet, hvor nogen især udviste indlevelse.

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration



**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

# MOD

## Definition:

Mod er styrken til at gøre det, man tror på er rigtigt på trods af angst, usikkerhed eller frygt for at blive upopulær eller kritiseret.

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration



**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

## MOD

Beskriv en eller to situationer på arbejdet, hvor nogen udviste mod.

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration





**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

# ÅBENHED

## Definition:

Åbenhed er styrken til at dele holdninger, følelser og oplevelser med dem man omgås.

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration



**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

## ÅBENHED

Beskriv en eller to situationer på arbejdet, hvor nogen især udviste åbenhed.

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration



**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

# HUMOR

## Definition:

Humor er styrken til at sprede latter, smil og munterhed, selv i en anspændt eller utryg situation og uden at nedgøre andre.

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration



**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

# HUMOR

Beskriv en eller to situationer på arbejdet, hvor humor virkede godt.

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration





**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

# TOLERANCE

## Definition:

Tolerance er styrken til at være imødekommende og udvise respekt over for dem, der skiller sig ud på ens arbejdsplads.

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration



**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

# TOLERANCE

Beskriv en eller to situationer på arbejdet, hvor nogen især udviste tolerance.

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration



**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

# TILLID

## Definition:

Tillid er styrken til at stole på en anden persons gode hensigter eller evner, endda hvis andre skulle tvivle på dem.

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration



**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

## TILLID

Beskriv en eller to situationer, hvor nogen udviste tillid.

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration





**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

# ANSVARLIGHED

## Definition:

Ansvarlighed er styrken til at påtage sig en opgave, hvor der er uklarhed om, hvem der skal tage sig af den.

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration



**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

## ANSVARLIGHED

Beskriv en eller to situationer på arbejdet, hvor nogen udviste ansvarlighed.

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration



**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

# MOBNING

## Definition:

Mobning er en genvej til at opnå falsk styrke ved at drille og nedgøre andre.

**BAR**

Social & Sundhed  
BrancheArbejdsmiljørådet



**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

## MOBNING

### **Alle skal diskutere:**

Hvordan kan vi finde styrken til at bevare arbejdspladsen som en mobbefri zone?

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration





**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

# STYRKESPILLET

Hvad betyder  
arbejdspladsens  
overordnede mål  
for denne styrke?

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration



**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

# STYRKESPILLET

Hvilke ressourcer  
kan vi trække på  
i forhold til  
denne styrke?

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration



**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

# STYRKESPILLET

Hvornår er vi bedst til  
at udvise denne styrke  
– og hvorfor?

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration



**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

# STYRKESPILLET

Hvad giver  
motivationen og  
drivkraften til at  
udvise denne styrke  
- og hvorfor?

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration





**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

# STYRKESPILLET

Hvis vi kunne få  
det præcis som vi  
foretrækker i forhold til  
denne styrke, hvordan  
skulle tingene så se ud  
– og hvorfor?

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration



**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

# STYRKESPILLET

I hvilke situationer er der især brug for at vi udviser denne styrke - og hvorfor?

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration



**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

# STYRKESPILLET

Hvad betyder  
vores sociale roller  
for denne styrke  
- og hvorfor?

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration



**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

# STYRKESPILLET

Hvad ville være en god personalepolitik i forhold til at fremme denne styrke?

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration





**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

# STYRKESPILLET

Hvad betyder  
strukturen og  
rammerne på vores  
arbejdsplads for det,  
som vi taler om?

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration



**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

# STYRKESPILLET

Hvordan kan vores ledelse konkret hjælpe os til at blive bedre til det, som vi taler om?

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration

# STYRKESPILLET

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration

# STYRKESPILLET

Hvad kunne vi selv  
gøre her og nu for at  
følge op på det, som  
vi taler om?

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration



**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

# STYRKESPILLET

Hvordan kan vi  
opmuntre eller  
anerkende hinanden  
til at udvise  
denne styrke?

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration





**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

# STYRKESPILLET

Hvad betyder  
den måde, hvorpå  
vi fordeler vores  
arbejdsopgaver,  
for det, som vi  
taler om?

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration



**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

# STYRKESPILLET

Hvad betyder det,  
som vi taler om,  
for vores brugere?

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration



**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

# STYRKESPILLET

Hvad betyder vores  
faglighed for det,  
som vi taler om?

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration



**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

# STYRKESPILET

Hvad motiverer  
og inspirerer til at  
udvise denne styrke  
– og hvorfor?

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration





**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

Læg dette kort nederst  
i bunken og træk et nyt

## Opgave og opfølgning

Angiv på en skala fra 1-10  
hvor stærke I er på  
arbejdspladsen inden  
for hver af styrkerne på  
bordet. Diskuter derefter  
hvilken styrke i lettest  
kan hæve med 1 og hvordan  
I vil gøre det.  
Beslut hvordan I vil følge  
op på dette.

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration



**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

**Velfærd og Offentlig administration**

Læg dette kort nederst  
i bunken og træk et nyt

## Opgave og opfølgning

Læg styrkekortene på bordet  
i rækkefølge fra den, der er  
vigtigst at fremme, til den,  
der er mindst vigtig.  
Diskuter hvordan I kan  
fremme nummer 1 så  
meget, at den ikke mere er  
vigtigst at fremme.  
Beslut hvordan I vil  
følge op på dette.

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø

Velfærd og Offentlig administration