

6 kategorií ctností

Values In Action

Moudrost (Wisdom)

Moudrost se zabývá silnými stránkami, které zahrnují způsob, jakým získáváme a využíváme znalosti. Do této kategorie spadají následující silné stránky:

Tvořivost/originalita/vynalézavost, Zvědavost/zájem o svět, Úsudek/kritické myšlení, Láska k učení a Perspektiva/vhled/orientace na budoucnost.

Lidskost (Humanity)

Lidskost popisuje silné stránky, které se projevují v pečujících vztazích s ostatními. Tyto silné stránky jsou interpersonální a jsou nejvíce relevantní ve vztazích jednotlivce vůči jednotlivci. Do této kategorie spadají následující silné stránky: **Láska, Laskavost a Sociální inteligence.**

Odvaha (Courage)

(Odvaha popisuje silné stránky, které se týkají překonání strachu. Tyto silné stránky se mohou projevovat uvnitř nebo navenek, protože se skládají z poznání, emocí, motivací a rozhodnutí. Do této kategorie spadají následující silné stránky:

Statečnost/udatnost, Upřímnost/poctivost/autentičnost, Vytrvalost/pracovitost/píle a Vitalita/elán/nadšení.

Střídmost (Temperance)

Střídmost se zabývá silnými stránkami, které nás chrání před výstředností a extrémem. Je to praktikovaná schopnost sledovat a ovládat své emoce, motivaci a chování chybí-li nám pomoc zvnějšku. Do této kategorie spadají následující silné stránky:

Odpuštění/milosrdenství, Pokora/skromnost, Obezřetnost/prozíravost a Sebeovládání/sebekázeň.

Spravedlnost (Justice)

Spravedlnost popisuje silné stránky, které činí život férovým s spravedlivým. Jsou v širším pohledu interpersonální a popisují nejlepší interakci mezi jednotlivcem a skupinou nebo komunitou. Do této kategorie spadají následující silné stránky: **Spravedlnost, Lídrovství a Týmová práce.**

Transcendence (Transcendence)

Transcendence (nadsmyslovost, nadpřirozenost) popisuje silné stránky, které nám poskytují široký smysl pro spojení s něčím větším, než jsme my sami, pokud jde o smysl a účel našeho bytí. Do této kategorie spadají následující silné stránky:

Smysl pro krásu a dokonalost, Vděčnost, Naděje, Smysl pro humor a Spiritualita.

Úvodní test silných stránek si udělejte ZDARMA na
<https://www.liborfriedel.cz/silne-stranky-values-in-action>
Zpracováno podle VIA Character Strengths

<https://www.liborfriedel.cz>



24 silných stránek

Values In Action (1-8)

1. Tvořivost, originalita, vynalézavost

(Creativity) - Klíčovou součástí toho, kým jste je, že přemýšlíte nad novými způsoby, jak provádět různé věci. Je-li to možné, nikdy se nespokojíte s tím, dělat věci obvyklým, konvenčním způsobem.

2. Zvědavost, zájem o svět

(Curiosity) - Jste zvědavý/zvědavá, vše vás zajímá. Neustále kladete otázky a všechny oblasti a témata vám připadají fascinující. Rád/a zkoumáte a objevujete.

3. Úsudek, kritické myšlení

(Judgement) - Promýšlíte a zkoumáte věci a jevy ze všech stran. Nevynášíte okamžité soudy a závěry. Abyste mohl/a učinit rozhodnutí, spoléháte se pouze na spolehlivé důkazy. Jste však schopen/schopna svůj názor změnit.

4. Láska k učení

(Love of learning) - Rád/a se učíte novým věcem, ať už formálně v učebně nebo sám/sama na vlastní pěst. Vždy jste miloval/a školu, čtení a muzea - cokoliv a všude, kde je

5. Perspektiva, vhled, orientace na budoucnost

(Perspective) - I když o sobě nepřemýšlíte jako o moudré/m, vaši přátelé vás za moudré považují. Oceňují váš pohled na věci a obražejí se na vás o radu. Způsob, jak se díváte na svět, dává smysl vám osobně i druhým.

6. Láska

(Love) - Ceníte si těsných vztahů s ostatními, zejména ty, kde jsou sdílení a péče vzájemně opětovány. Lidé, se kterými jste si nejbliže, jsou stejní lidé, kterým jste nejbliže vy.

7. Laskavost

(Kindness) - Jste laskavý/laskavá a velkorysý/velkorysá vůči druhým a nikdy nejste natolik zaneprázdněn/a, abyste neudělal/a laskavost. Užíváte si dobrých skutků pro druhé, i když je třeba tak dobře neznáte.

8. Sociální inteligence

(Social Intelligence) - Jste si vědom/a motivů a pocitů jiných lidí. Víte, jak se chovat a co dělat v různých sociálních situacích i co dělat, aby ostatní byli v pohodě.

Úvodní test silných stránek si udělejte ZDARMA na
<https://www.liborfriedel.cz/silne-stranky-values-in-action>
Zpracováno podle VIA Character Strengths

<https://www.liborfriedel.cz>



24 silných stránek

Values In Action (9-16)

9. Statečnost, udatnost

(Bravery) - Jste odvážný/odvážná, neskrýváte se před hrozbou, výzvou, obtížemi nebo bolestí. Zasadujete se o to, co je správné, i když proti vám existuje opozice. Jednáte podle svých přesvědčení.

10. Upřímnost, poctivost, autentičnost

(Honesty) - Jste čestným člověkem, nejen tím, že mluvíte pravdu, ale také tím, že žijete svůj život opravdově a autenticky. Jste nohama pevně na zemi, bez přetvářky a předstírání, jste "skutečnou" osobou, žijící v realitě.

11. Vytrvalost, pracovitost, píle

(Perseverance) - Tvrdě pracujete na dokončení toho, co začnete. Bez ohledu na projekt, dotahujete věci do konce včas. Když pracujete, nenecháte se rozptylovat a uspokojuje vás plnění úkolů.

12. Vitalita, elán, nadšení

(Zest) - Bez ohledu na to, co děláte, ke všemu přistupujete s velkým nadšením a energií. Nikdy neuděláte nic napůl, do všeho dáváte celé své SRDCE. Život je pro vás dobrodružstvím.

13. Odpuštění, milosrdenství

(Forgiveness) - Odpouštíte těm, kteří (vám) provedli něco špatného. Vždy dáváte lidem druhou šanci. Vaším hlavním principem je milosrdenství, ne pomsta.

14. Pokora, skromnost

(Humility) - Nehledáte světla reflektorů a ramp, raději za sebe necháte promlouvat své výsledky a úspěchy. Nepovažujete se za zvláštní osobu a druzí vaši pokoru a skromnost uznávají a oceňují.

15. Obezřetnost, prozíravost

(Prudence) - Jste opatrný/opatrná a vaše volby jsou ze zásady obezřetné. Neřeknete, ani neuděláte žádnou věc, které byste později mohl/a litovat.

16. Sebeovládání, sebekázeň

(Self-Regulation) - Vědomě ovládáte své pocity a jednání. Jste disciplinovaný/disciplinovaná. Máte pod kontrolou své emoce a chutě, ne naopak.

Úvodní test silných stránek si udělejte ZDARMA na
<https://www.liborfriedel.cz/silne-stranky-values-in-action>
Zpracováno podle VIA Character Strengths

<https://www.liborfriedel.cz>



24 silných stránek

Values In Action (17-24)

17. Spravedlnost

(Fairness) - Spravedlivé a férové zacházení se všemi lidmi je jednou z vašich zásad. Nedovolíte, aby vaše osobní pocity předjímaly vaše rozhodnutí o jiných lidech. Každému dáte šanci.

18. Lídrovství

(Leadership) - Vynikáte ve vedení a povzbuzování skupiny, aby zvládla a udělala co je třeba a zachováváte ve skupině harmonii, takže se všichni cítí být její součástí a zapojeni. Dobrou práci odvádíte při organizování aktivit, chcete vidět, že se věci dějí a odehrávají.

19. Týmová práce

(Teamwork) - Vynikáte jako člen skupiny. Jste loajální a oddaným spoluhráčem, vždy dělíte svůj podíl a usilovně pracujete na úspěchu své skupiny.

20. Smysl pro krásu a dokonalost

(Appreciation of Beauty & Excellence) - Všimáte si a oceňujete krásu, dokonalost a/nebo kvalifikovaný výkon ve všech oblastech života, od přírody, přes umění, matematiku a vědu, až po každodenní záležitosti.

21. Vděčnost

(Gratitude) - Jste si vědom/a dobrých věcí, které se vám stávají a nikdy je neberete jako samozřejmost. Vaši přátelé a členové rodiny vědí, že jste vděčnou osobou, protože vždy máte čas vyjádřit své díky.

22. Naděje

(Hope) - Od budoucnosti očekáváte to nejlepší a pracujete na tom, abyste toho dosáh/a a aby se tak stalo. Věříte, že budoucnost je něco, co můžete ovládat.

23. Smysl pro humor

(Humor) - Rád/a se smějete a šprýmujete. Je pro vás důležité přinášet úsměv na tvář druhých lidí. Snažíte se vidět v každé situaci tu světlou stránku.

24. Spiritualita

(Spirituality) - Máte silné a soudržné přesvědčení o vyšším účelu a smyslu vesmíru. Víte, kam zapadáte v rámci vyššího řádu toho, co vás přesahuje. Vaše přesvědčení formují vaše činy a jsou pro vás zdrojem útěchy a uklidnění.

Úvodní test silných stránek si udělejte ZDARMA na
<https://www.liborfriedel.cz/silne-stranky-values-in-action>
Zpracováno podle VIA Character Strengths

<https://www.liborfriedel.cz>

