

Silné stránky charakteru

Ph.Dr. Jana Kočí, Ph.D.

úvod

představení

vaše
přednosti

způsoby měření

**silné
stránky
charakteru**

klasifikace

Seligman &
Peterson, (2004)

Linley et al.
(2007)

zvyšování
životní
spokojenosti

možné využití

Silné stránky charakteru

Ph.Dr. Jana Kočí, Ph.D.

úvod

představení

vaše
přednosti

způsoby měření

**silné
stránky
charakteru**

klasifikace

Seligman &
Peterson, (2004)

Linley et al.
(2007)

zvyšování
životní
spokojenosti

možné využití

Silné stránky charakteru

Ph.Dr. Jana Kočí, Ph.D.

úvod

představení

vaše
přednosti

způsoby měření

**silné
stránky
charakteru**

klasifikace

Seligman &
Peterson, (2004)

Linley et al.
(2007)

zvyšování
životní
spokojenosti

možné využití

What are character strengths?



"The particular combination of qualities in a person or place that makes them different from others." (Cambridge Dictionary, 2021)

PVČ

Sebereflexe

Via
Institute
on
Character

Character Strengths

Character Strengths are the **positive parts of your personality** that impact how you **think, feel and behave**. Scientists have identified **24** character strengths that you have the capacity to express. By taking the VIA Survey you will discover your unique character strengths **profile**. **Knowing and applying** your highest character strengths is the key to you **being your best self**.

When you know your best character traits, you can **improve your life** and **thrive**. Research shows that using your character strengths can help you:

- Improve your **relationships**
- Enhance **health and overall wellbeing**
- Buffer against, manage and overcome **problems**

Workers who use four or more of their signature strengths at work have more **positive work experiences** and report their work is a **calling** in their life.

Character strengths are different than your other personal strengths, such as your unique skills, talents, interests and resources, because they reflect the **"real" you—who you are at your core**. Every individual possesses all 24 character strengths in different degrees, giving each person **a unique character strengths profile**.

What are character strengths?



"The particular combination of qualities in a person or place that makes them different from others." (Cambridge Dictionary, 2021)

PVČ

Sebereflexe

Via
Institute
on
Character



- **V čem jsem opravdu dobrý/á?**
- **V čem vynikám?**
- **Co mi jde lépe než ostatním?**

What are character strengths?

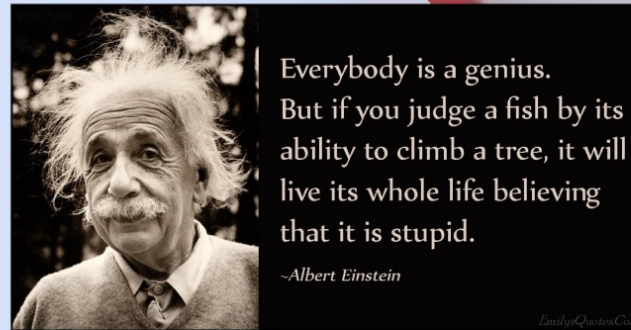
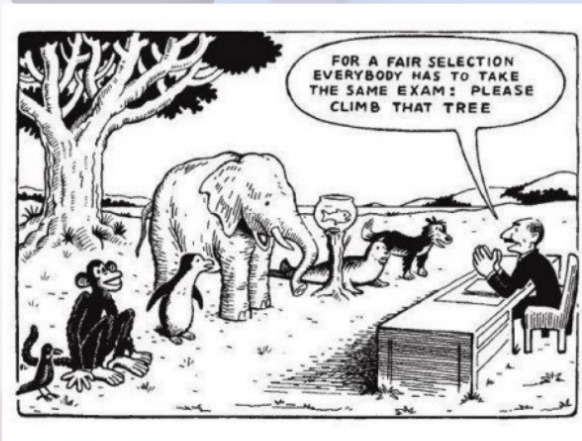


"The particular combination of qualities in a person or place that makes them different from others." (Cambridge Dictionary, 2021)

PVČ

Sebereflexe

Via
Institute
on
Character



What are character strengths?



"The particular combination of qualities in a person or place that makes them different from others." (Cambridge Dictionary, 2021)

PVČ

Sebereflexe

Via
Institute
on
Character

Silné stránky charakteru

Ph.Dr. Jana Kočí, Ph.D.

úvod

představení

vaše
přednosti

způsoby měření

**silné
stránky
charakteru**

klasifikace

Seligman &
Peterson, (2004)

Linley et al.
(2007)

zvyšování
životní
spokojenosti

možné využití

Autodiagnostika

silných stránek charakteru

s testem

Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS)

VIA-Youth

Signature Strengths Test

Vyhodnocování:
A) SOUHLASÍM 5
B) SOUHLASÍM 1



step by step

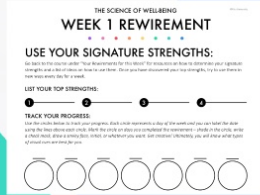
When poll is active, respond at PollEv.com/janakoci466
Text JANAKOCI466 to +420 736 350 959 once to join



Mou nejsilnější stránkou charakteru je:



4. aplicacion

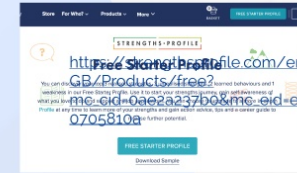
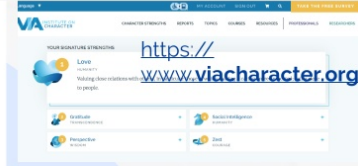
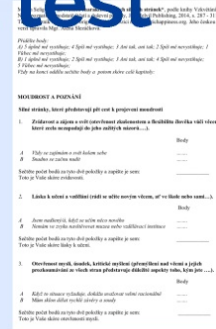


vyhodnocení
(Peterson &
Seligman,
2004 in
Slezáčková)

3. TOP 3



1. test



2. Excel

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1j1T_A4WQ3PmIZxn_l6Gb_XJRTUzIox-vT2dABQGLQM/edit#gid=553795478

Tab. 3 VIA klasifikace silných stránek charakteru a ctností (Peterson, Seligman, 2004)

I. Moudrost a poznání (wisdom and knowledge) – kognitivní silné stránky, které se uplatňují v procesu získávání a využívání vědomostí

1. Tvořivost, originalita, vynalézavost (creativity); originalita a produktivita v myšlení a konání. Zahrnuje také umělecké výtvory, ale neomezuje se pouze na ně.
2. Zvědavost, zájem, vyhledávání nového, odevřenost novým zkušenostem (Curiosity and interest in the world); projevení zájmu o získávání zkušeností pro ně samotné; fascinace novými věcmi a tématy; bádání a objevování.
3. Otevřenost mysli, soudek, kritické myšlení (judgment and critical thinking); promyšlení a posuzování věcí ze všech úhlů; nečinění ukvapených závěrů; schopnost změnit názor ve světle nových důkazů; spravedlivé zvažování všech pro a proti.
4. Láska k učení (love of learning); osvojování si nových schopností a znalostí, zájádání nových lemateckých cílů – ať už samostatně, nebo v rámci formální výuky. Souvívá se zvědavostí, ale přesahuje ji tendencí jedince rozlišovat své dosavadní poznání systematickým způsobem.
5. Vhled, moudrost (perspective); schopnost díat moudrou radu druhým; uplatnění takového pohledu na svět, který je pro daného člověka i pro ostatní lidi smysluplný.

II. Odvaha (courage) – emocionální silné stránky zahrnující uplatnění vlastní vůle k dosažení cíle navzdory vnějším či vnitřním odporu

6. Statečnost, udatnost (bravery); neuhýbání před ohrožením, výzvou, obližením nebo bolestí; vyjadřování svého názoru i proti opozici; zachování se podle vlastního – být nepopulárního – převládání. Zahrnuje fyzickou odvahu, ale neomezuje se pouze na ni.
7. Vytvářkost, pracovitost, pila (perseverance); vytváření v činnosti navzdory překážkám a obtížím; dokončování započatého; začínání pocitu uspokojení ze splněných úkolů.
8. Integrita, autentičnost, upřímnost (authenticity, honesty); pravdomluvnost; upřímná sebeprezentace; nepředstírání; přijímání zodpovědnosti za vlastní prožívání a jednání.
9. Vitalita, radost, elán, nadšení, energičnost (vitality); nadšený a energický přístup k životu; nedělení věcí jen napůl či pouze z povinnosti; prožívání života jako dobrodružství; činnost a aktivita.

III. Lidskost (humanity) – interpersonální silné stránky, které zahrnují navazování a udržování vztahů

10. Láska (love); vážení si blízkých osobních vztahů s druhými lidmi, obzvláště s těmi, kteří sdílejí a péči opěťují; udržení důvěrného vztahu.
11. Laskavost, velikorysost, starost a péče, soucit, altruistická láska, přívětivost (kindness); konání laskavosti a dobrých skutků; pomoc druhým a péče o ně.
12. Sociální inteligence, emoční inteligence (social intelligence); vnímavost vůči postům a motivům druhých lidí i svým vlastním; znalost toho, jak se vhodně zachovat v různých sociálních situacích; poznání toho, co ostatní motivuje.

IV. Spravedlnost (justice) – občanské silné stránky, které jsou základem zdravého fungování komunity

13. Občanství, sociální zodpovědnost, bajálnost, týmová práce (cívzenahip); schopnost dobře pracovat jako člen skupiny nebo týmu; loajalita vůči skupině; podílení se na společných aktivitách, sdílení.
14. Spravedlivost, nestrannost (fairness); čestné a spravedlivé jednání se všemi lidmi; nenechat se při rozhodování ovlivnit osobními pocity; poskytnout všem stejné příležitosti.
15. Vůdčovství (leadership); povzbuzování skupiny, již je člověk členem, k dosažení úspěšného výkonu; udržování dobrých vztahů ve skupině; organizace skupinových aktivit a dohlížení na jejich průběh.

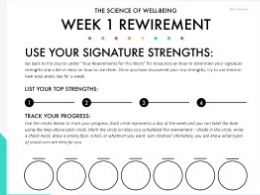
V. Umírněnost (temperance) – silné stránky, které chrání před neumírněností a nestřídmostí.

16. Odpuštění a mílostenství (forgiveness, mercy); odpouštění těm, kteří se provinili; přijímání druhých i s jejich nedostatky; schopnost díat lidem druhou šanci; nebyt pomstychtivý.
17. Pokora a skromnost (humility, modesty); nepovažování se za výjimečného; nesnažit se být středem zájmu; nechat za sebe mluvit svoje činy.
18. Obzřetelnost (prudence); opatrnost při rozhodování; zbytečně nerisikovat; neřikat a nedělat to, čeho by člověk později litoval.
19. Autoregulace, sebekontrola (self-regulation); usměrňování svého prožívání a jednání; disciplinovanost; ovládání svých tužeb a emocí.

VI. Transcendence (transcendence) – silné stránky, které člověka propojují s univerzem a vnášejí do života smysl

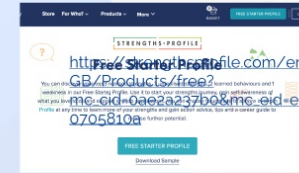
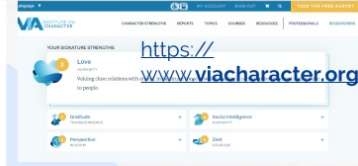
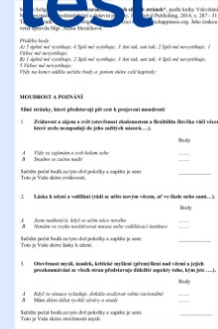
20. Smysl pro krásu a dokonalost, úcta, úžas, nadchnutí se (appreciation of beauty and excellence); vnímavost vůči kráse, ocenění dokonalosti a/nebo vynikajících výkonů v různých oblastech života – od přírodních krás přes umění, matematiku, vědu, až po každodenní zkušenosti.
21. Věčnost (gratitude); uvědomění si dobrých věcí, které se dějí, a prožívání věčnosti za ně; umění vyjádřit díky.
22. Naděje, optimismus, orientace na budoucnost (hope); očekávání od budoucnosti jen to nejlepší; aktivní snaha dosáhnout cílů; přesvědčení, že je možné dospět k lepší budoucnosti.
23. Smysl pro humor, hravost (humor); všímaní si světých stránek života; mil rád legraci a šikádlení; umět ostatní rozesmát a rozesmát; umět žertovat (nejen vyprávět vtipy).
24. Spirítualita, zbožnost, víra, smysl (spirituality); ucelená představa o vyšším účelu a smyslu světa; poznání svého místa v řádu vesmíru; smysl života a víra, která člověka vede, formuje a je zdrojem útěchy.

4. application



vyhodnocení
(Peterson &
Seligman,
2004 in
Slezáčková)

1. test



3. TOP 3



2. Excel

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1j1T_A4WQ3PmIZjxn_l6Gb_XJRTUzIox-vT2dABQGLQM/edit#gid=553795478

Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS)

VIA-Youth

Signature Strengths Test

Vyhodnocování:
A) SOUHLASÍM 5
B) SOUHLASÍM 1



step by step

When poll is active, respond at PollEv.com/janakoci466
Text JANAKOCI466 to +420 736 350 959 once to join



Mou nejsilnější stránkou charakteru je:



Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS)

Tento dotazník silných stránek charakteru obsahuje 240 položek, tedy každé silné stránce charakteru připadá 10 položek, z nichž některé jsou formulovány reverzně. **Položka je formulována jako tvrzení, na které pomocí sebehodnocení respondent reaguje na pětibodové Likertově škále podle míry projevu v životě respondenta.** Skór pro každou silnou stránku je poté tvořen pomocí průměrování položek odpovídajících dané silné stránce charakteru. Výsledkem je přibližně pět dominantních silných stránek charakteru s nejvyššími skóry. Administrace testu zabere přibližně 30 až 40 minut čistého času. Dotazník se vyznačuje poměrně vysokou spolehlivostí, vnitřní konzistence testu odpovídá hodnotě vyšší než 0,70 (LaFollette, 2010).

Signature Strengths Test

Jedná se o velmi zkrácenou variantu původního VIA-IS dotazníku, jehož český překlad byl publikován v knize Vzkvétání. Oproti původním 240 položkám má tento dotazník pouze **48 položek**, tedy každé silné stránce připadají **2 položky**. Princip odpovědí je stejný jako u dvou předchozích variant. Respondent na dané tvrzení vybírá odpověď na pětibodové Likertově škále (Seligman, 2014).

VIA-Youth

Dotazník VIA-Youth je upravená verze dotazníku VIA-IS **pro děti a adolescenty** ve věku od **10 do 17 let**. Stejně jako verze pro dospělé VIA-IS obsahuje dotazník VIA-Youth **pětibodové Likertovy škály** pro posouzení míry projevu zadaného tvrzení v životě respondenta. **Položek je však méně**, varianta pro děti a adolescenty obsahuje 7 až 9 položek pro každou ze silných stránek charakteru (Park & Peterson, 2003).

Autodiagnostika

silných stránek charakteru

s testem

Silné stránky charakteru

Ph.Dr. Jana Kočí, Ph.D.

úvod

představení

vaše
přednosti

způsoby měření

**silné
stránky
charakteru**

klasifikace

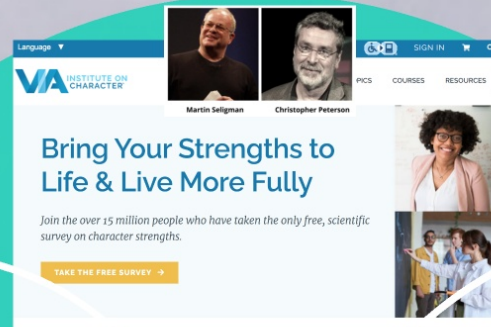
Seligman &
Peterson, (2004)

Linley et al.
(2007)

zvyšování
životní
spokojenosti

možné využití

- Boost Confidence
- Increase Happiness
- Strengthen Relationships
 - Manage Problems
 - Reduce Stress
 - Accomplish Goals
- Build Meaning and Purpose
 - Improve Work
 - Performance



"Improve your relationships, enhance health and overall wellbeing & buffer against, manage and overcome problems!"

Character Strengths are the positive parts of your personality that impact how you **think, feel and behave**.

Scientists have identified **24 character strengths that you have the capacity to express**.

Character strengths are different than your other personal strengths, such as your unique skills, talents, interests and resources, **because they reflect the "real" you—who you are at your core**. Every individual possesses all 24 character strengths in different degrees, giving each person a unique character strengths profile.

By taking the VIA Survey you will discover your unique character strengths profile. **Knowing and applying** your highest character strengths is the key to you being your best self.

Silné stránky charakteru

Ph.Dr. Jana Kočí, Ph.D.

úvod

představení

vaše
přednosti

způsoby měření

**silné
stránky
charakteru**

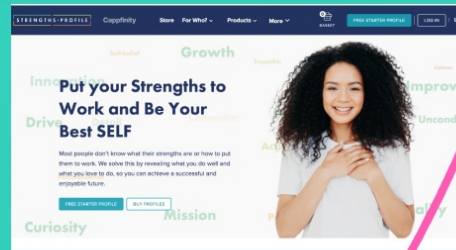
klasifikace

Seligman &
Peterson, (2004)

Linley et al.
(2007)

zvyšování
životní
spokojenosti

možné využití



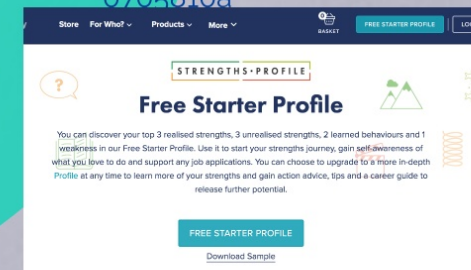
• **realizované silné stránky**
charakteristické tím, že nás jejich využívání nevyčerpává, ale energizuje, přispívají k našemu vysokému výkonu a jsou často využívány;

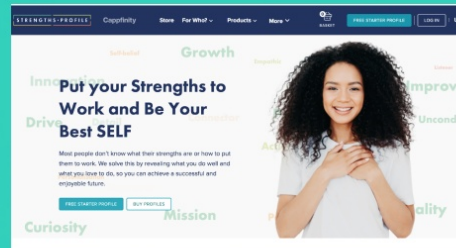
• **naučené silné stránky**
charakteristické tím, že nám pomáhají k úspěšnému výkonu, avšak vyžadují z naší strany výdej energie a jejich využití je proměnlivé;

• **neprojevené, nerealizované silné stránky**
přispívají sice k úspěšnému výkonu a energizují nás, ale využíváme jich jen málokdy!

• **slabé stránky**
vedou k horšímu výkonu a výdeji energie, mají proměnlivé využití.

https://strengthsprofile.com/en-GB/Products/free?mc_cid=0ae2a237b0&mc_eid=ea0705810a





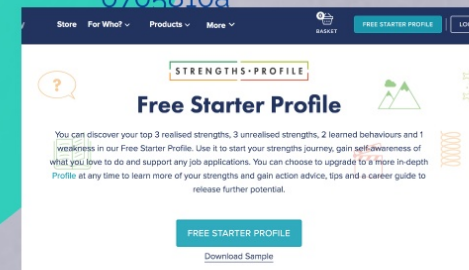
• **realizované silné stránky**
charakteristické tím, že nás jejich využívání nevyčerpává, ale energizuje, přispívají k našemu vysokému výkonu a jsou často využívány;

• **naučené silné stránky**
charakteristické tím, že nám pomáhají k úspěšnému výkonu, avšak vyžadují z naší strany výdej energie a jejich využití je proměnlivé;

• **neprojevené, nerealizované silné stránky**
přispívají sice k úspěšnému výkonu a energizují nás, ale využíváme jich jen málokdy!

• **slabé stránky**
vedou k horšímu výkonu a výdeji energie, mají proměnlivé využití.

https://strengthsprofile.com/en-GB/Products/free?mc_cid=0ae2a237b0&mc_eid=ea0705810a





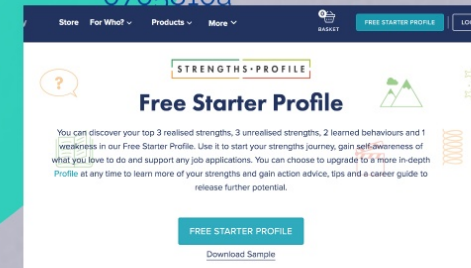
• **realizované silné stránky**
charakteristické tím, že nás jejich využívání nevyčerpává, ale energizuje, přispívají k našemu vysokému výkonu a jsou často využívány;

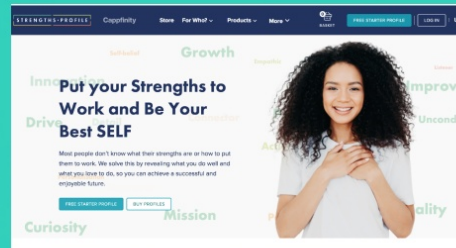
• **naučené silné stránky**
charakteristické tím, že nám pomáhají k úspěšnému výkonu, avšak vyžadují z naší strany výdej energie a jejich využití je proměnlivé;

• **neprojevené, nerealizované silné stránky**
přispívají sice k úspěšnému výkonu a energizují nás, ale využíváme jich jen málokdy!

• **slabé stránky**
vedou k horšímu výkonu a výdeji energie, mají proměnlivé využití.

https://strengthsprofile.com/en-GB/Products/free?mc_cid=0ae2a237b0&mc_eid=ea0705810a





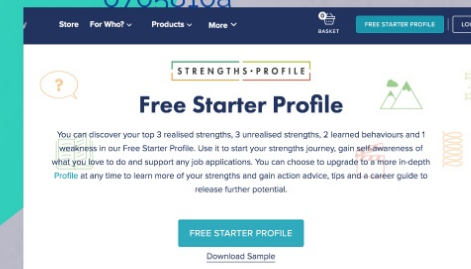
• **realizované silné stránky**
charakteristické tím, že nás jejich využívání nevyčerpává, ale energizuje, přispívají k našemu vysokému výkonu a jsou často využívány;

• **naučené silné stránky**
charakteristické tím, že nám pomáhají k úspěšnému výkonu, avšak vyžadují z naší strany výdej energie a jejich využití je proměnlivé;

• **neprojevené, nerealizované silné stránky**
přispívají sice k úspěšnému výkonu a energizují nás, ale využíváme jich jen málokdy!

• **slabé stránky**
vedou k horšímu výkonu a výdeji energie, mají proměnlivé využití.

https://strengthsprofile.com/en-GB/Products/free?mc_cid=0ae2a237b0&mc_eid=ea0705810a





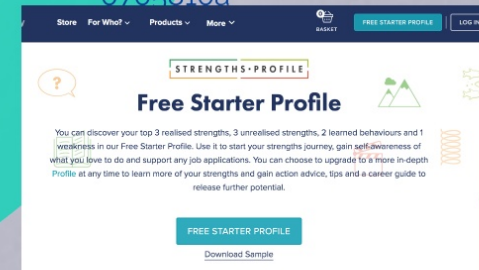
• **realizované silné stránky**
charakteristické tím, že nás jejich využívání nevyčerpává, ale energizuje, přispívají k našemu vysokému výkonu a jsou často využívány;

• **naučené silné stránky**
charakteristické tím, že nám pomáhají k úspěšnému výkonu, avšak vyžadují z naší strany výdej energie a jejich využití je proměnlivé;

• **neprojevené, nerealizované silné stránky**
přispívají sice k úspěšnému výkonu a energizují nás, ale využíváme jich jen málokdy!

• **slabé stránky**
vedou k horšímu výkonu a výdeji energie, mají proměnlivé využití.

https://strengthsprofile.com/en-GB/Products/free?mc_cid=0ae2a237b0&mc_eid=ea0705810a



Silné stránky charakteru

Ph.Dr. Jana Kočí, Ph.D.

úvod

představení

vaše
přednosti

způsoby měření

**silné
stránky
charakteru**

klasifikace


Seligman &
Peterson, (2004)

Linley et al.
(2007)

zvyšování
životní
spokojenosti

možné využití

*"Koncept silných stránek
charakteru: cílené zaměření se na
využití potenciálu člověka a na
pozitivní aspekty života."*

| | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |
| wisdom | courage | humanity | transcendence | justice | moderation |
| //creativity //curiosity //judgement //love of learning //perspective | //bravery //persistence //honesty //zest | //love //kindness //social intelligence | //appreciation of beauty //gratitude //hope //humour //spirituality | //teamwork //fairness //leadership | //forgiveness //modesty //prudence //self-control |

<https://is.muni.cz/1b/z9315/ValicekFinal.pdf>

Silné stránky charakteru

Ph.Dr. Jana Kočí, Ph.D.

úvod

představení

vaše
přednosti

způsoby měření

**silné
stránky
charakteru**

klasifikace

Seligman &
Peterson, (2004)

Linley et al.
(2007)

zvyšování
životní
spokojenosti

možné využití

Kvůli většinovému nastavení společnosti jsme naučeni **naši pozornost zaměřovat spíše na problematické aspekty v našem životě**, hledáme patologické skutečnosti a snažíme se je napravit. Pokud je ovšem pozornost zaměřena na to dobré, co v lidech je a je to aktivně využíváno, může dojít k povzbuzení sebevědomí a pomoci jednotlivci nalézt jeho **autentickou životní cestu** (Shushok & Hulme, 2006).

Aktivní využívání poznatků pozitivní psychologie vede k dlouhodobě udržitelné životní spokojenosti (Peterson & Seligman, 2004).

Mimo jiné Bakker & van Wingerden (2021) také prokázali kombinaci **zvýšení osobních zdrojů** a využití silných stránek charakteru u zaměstnanců jako cestu ke **zvýšení pracovní angažovanosti**. Pozitivně bylo pomocí několika intervencí u zaměstnanců ovlivněno **hodnocení sebeúčinnosti**, ale i **asertivita a odolnost vůči stresu**. Woerkom & Meyers (2019) během intervence silných stránek charakteru u pedagogických pracovníků s cílem posílení hodnocení sebeúčinnosti zjistili, že nepřímým důsledkem této intervence bylo i **zvýšení iniciativy k osobnímu rozvoji**.

učitelé?

Character Strengths across Occupations



The table below shows a grid of data points, likely representing scores for various character strengths across different groups. The grid is partially obscured by a red line and a blue circle.

| Group | Strength 1 | Strength 2 | Strength 3 | Strength 4 | Strength 5 | Strength 6 | Strength 7 | Strength 8 | Strength 9 | Strength 10 | Strength 11 | Strength 12 | Strength 13 | Strength 14 | Strength 15 | Strength 16 | Strength 17 | Strength 18 | Strength 19 | Strength 20 |
|----------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| CEOs | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| PROFESSORS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| TEACHERS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ADMINISTRATORS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |

Zastoupení silných stránek charakteru u výzkumného souboru vysokoškolských pedagogů působících na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy (UK 2022): Mezi silnými stránkami charakteru s nejvyššími průměrnými skóry se umístila **Vděčnost, Zvidavost, Láska, Laskavost, Integrita a Vitalita.**

Kvůli většinovému nastavení společnosti jsme naučeni **naši pozornost zaměřovat spíše na problematické aspekty v našem životě**, hledáme patologické skutečnosti a snažíme se je napravit. Pokud je ovšem pozornost zaměřena na to dobré, co v lidech je a je to aktivně využíváno, může dojít k povzbuzení sebevědomí a pomoci jednotlivci nalézt jeho **autentickou životní cestu** (Shushok & Hulme, 2006).

Aktivní využívání poznatků pozitivní psychologie vede k dlouhodobě udržitelné životní spokojenosti (Peterson & Seligman, 2004).

Mimo jiné Bakker & van Wingerden (2021) také prokázali kombinaci **zvýšení osobních zdrojů** a využití silných stránek charakteru u zaměstnanců jako cestu ke **zvýšení pracovní angažovanosti**. Pozitivně bylo pomocí několika intervencí u zaměstnanců ovlivněno **hodnocení sebeúčinnosti**, ale i **asertivita a odolnost vůči stresu**. Woerkom & Meyers (2019) během intervence silných stránek charakteru u pedagogických pracovníků s cílem posílení hodnocení sebeúčinnosti zjistili, že nepřímým důsledkem této intervence bylo i **zvýšení iniciativy k osobnímu rozvoji**.

učitelé?

Silné stránky charakteru

Ph.Dr. Jana Kočí, Ph.D.

úvod

představení

vaše
přednosti

způsoby měření

**silné
stránky
charakteru**

klasifikace

Seligman &
Peterson, (2004)

Linley et al.
(2007)

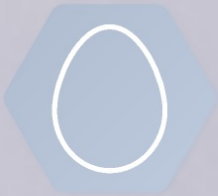
zvyšování
životní
spokojenosti

možné využití

Jaký je Váš
semestr?

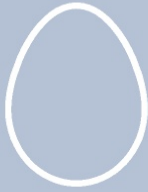


OUR GOALS

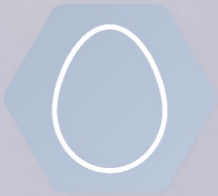


Goal 1

We understand what character strengths are.



OUR GOALS



Goal 2

We recognize the benefits of use of character strengths.



VIA INSTITUTE ON CHARACTER

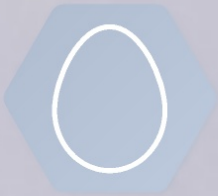
The VIA Classification of 24 Character Strengths

ViaCharacter.org

| | | | | | |
|----------------------|--|--|--|--|---|
| WISDOM | CREATIVITY • Originality • Adaptive • Imaginative | CURIOSITY • Interest • Novelty-Seeking • Exploration • Curious | JUDGMENT • Critical Thinking • Thinking Things Through • Open-mindedness | LOVE OF LEARNING • Mastering New Skills & Topics • Systematically Adding to Knowledge | PERSPECTIVE • Wisdom • Seeing One's Current Situation in the Big Picture View |
| COURAGE | BRAVERY • Fearlessness • Valour • Speaking Up for What's Right | PERSEVERANCE • Persistence • Finishing What One Starts | HONESTY • Authenticity • Integrity | ZEST • Vitality • Enthusiasm • Vigor • Energy • Excitement | |
| HUMANITY | LOVE • Both Loving and Being Loved • Helping Other • Helping with Others | KINDNESS • Generosity • Compassion • Altruism • "Nice-guy" | | | SOCIAL INTELLIGENCE • Sensing the Feelings of Others • Sensing what Others are Thinking • Other People's Tool |
| JUSTICE | TEAMWORK • Citizenship • Social Responsibility • Loyalty | | | FAIRNESS • Just • Not Letting Feelings Bias Decisions About Others | LEADERSHIP • Organizing Group Activities • Encouraging a Group to Get Things Done |
| TEMPERANCE | | TOLERANCE • Mercy • Accepting Others' Shortcomings • Giving People a Second Chance | HUMILITY • Modesty • Letting One's Accomplishments Speak for Themselves | PRUDENCE • Careful • Cautious • Not Taking Unwise Risks | SELF-REGULATION • Self-Control • Discipline • Managing Impulses & Emotions |
| TRANSCENDENCE | APPRECIATION OF BEAUTY & EXCELLENCE • Awe • Wonder • Elevation | GRATITUDE • Thankful for the Good • Expressing Thanks • Feeling Blessed | HOPE • Optimism • Future-Motivated • Future-Oriented | HUMOR • Playfulness • Bringing Smiles to Others • Lighthearted | SPIRITUALITY • Religiousness • Faith • Purpose • Meaning |

©Copyright 2004-2011, VIA Institute on Character

OUR GOALS

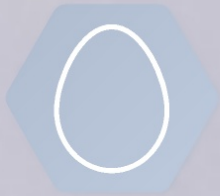


Goal 3

We know how to assess character strengths in ourselves and others.



OUR GOALS

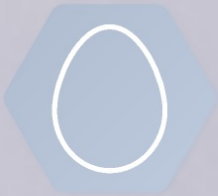


Goal 4

Evidence-based learning: we know evidence-based resources to learn more about character strengths.



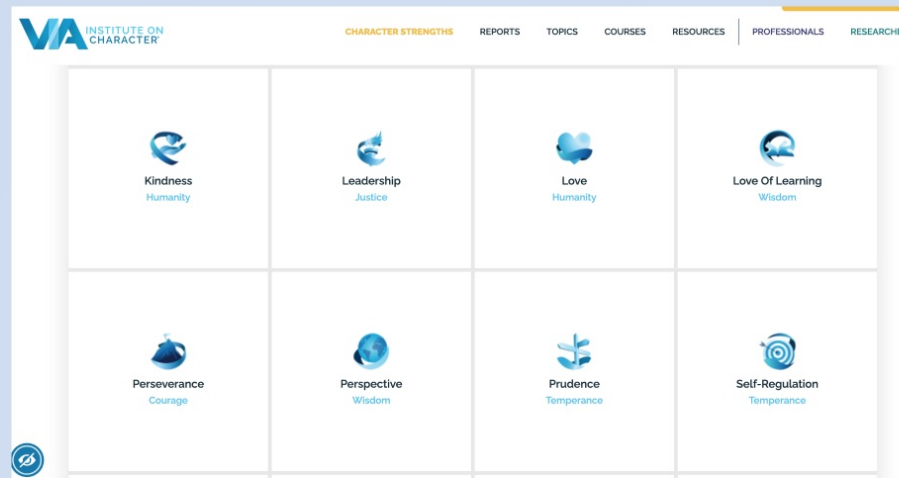
OUR GOALS



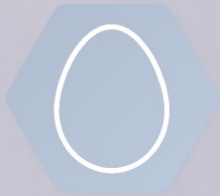
Goal 5



We know tools on how to grow our character strengths and we use them.



OUR GOALS



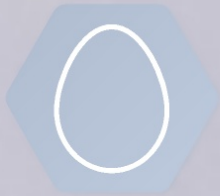
Goal 6

We use our character strengths in our everyday lives.



A screenshot of the VIA Institute on Character website. The page has a white background with a blue header. The logo 'VIA INSTITUTE ON CHARACTER' is in the top left. A navigation menu in the top right includes 'CHARACTER STRENGTHS', 'REPORTS', 'TOPICS' (highlighted in yellow), 'COURSES', 'RESOURCES', 'PROFESSIONALS', and 'RESEARCHER'. On the left side, there is a vertical list of topics: 'ACHIEVING GOALS', 'CAREER BUILDING', 'HAPPINESS' (highlighted in yellow), 'LIFE CHANGES', 'MEANING', 'MINDFULNESS', 'PARENTING', 'RELATIONSHIPS', 'STRENGTHS BASICS', and 'STRESS'. A small circular icon with a blue and white swirl is at the bottom left of this list. The main content area features the article title 'Use Your Strengths to Boost Happiness' by 'DR. RYAN NIEMIEC'. Below the title is a photograph of a person from behind, wearing a red top and a wide-brimmed hat, standing in a field of sunflowers with their arms raised and blowing bubbles.

OUR GOALS



Jaký je Váš
semestr?



Silné stránky charakteru

Ph.Dr. Jana Kočí, Ph.D.

úvod

představení

vaše
přednosti

způsoby měření

**silné
stránky
charakteru**

klasifikace

Seligman &
Peterson, (2004)

Linley et al.
(2007)

zvyšování
životní
spokojenosti

možné využití