

- nástroj *Realise2* (Linley a kol., 2010), využívající původní metodologii vyvinutou týmem Centra pro aplikovanou pozitivní psychologii CAPP21.

Metoda *Realise2*, jejíž anglická on-line administrace je přístupná na webových stránkách CAPP za poplatek několika liber, nám podává komplexní a přehledný obraz o tom, které naše kvality jsou:

- **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).

V rámci tzv. „**4M modelu**“ přináší výsledná zpráva srozumitelná doporučení pro to, jak s výsledky metody *Realise2* naložit:

- Mít jasno ve svých realizovaných silných stránkách a zajistit jejich využívání, neboť díky nim můžeme dosahovat lepších výkonů, budeme spokojenější a práce nás bude více bavit. Své silné stránky však využívejme adekvátně situaci a v optimální míře.
- Mírnit projevy svých naučených silných stránek. Můžeme je samozřejmě využívat, ale uvědomme si, že je to za cenu toho, že budeme vyčerpaní. Naučme se je tedy využívat s mírou a pouze tehdy, když je to potřeba.
- Minimalizovat slabé stránky, nevyužívat je, když to není nutné. Pokusme se je kompenzovat pomocí svých silných stránek nebo své slabiny zlepšit alespoň do „ucházející“ podoby.
- Maximalizovat nevyužívané silné stránky, kterým jsou zlatým dolem nevyužitého potenciálu. Snažme se nalézat více různých příležitostí k jejich projevení.

A. Linley (Linley a kol., 2010) je také autorem několika dalších dotazníkových metod, díky kterým si můžeme například udělat obrázek o tom, jak známe své silné stránky (*The Strengths Knowledge Scale*), nakolik je skutečně využíváme (*The Strengths Use Scale*) a zda jsme schopni všimnout si silných stránek druhých lidí (*The Strengthspotting Scale*).

Příkladem jednoduché metody, pomocí níž si můžete orientačně zjistit zastoupení svých silných stránek a ctností, je Dotazník charakteristických silných stránek, jenž uvádí ve své nejnovější knize *Flourish* M. Seligman (2011).

Dotazník charakteristických silných stránek

Signature Strengths Test (Seligman, 2011, s. 243)

Přečtěte si následující tvrzení a posudte, nakolik vás jednotlivé výroky vystihují. Pomocí níže uvedené číselné škály zapište u každé položky příslušnou hodnotu.