

# 7 CÂU MỞ ĐẦU HỘI THOẠI

## về Sức mạnh và Nghịch cảnh



*Sức mạnh nhân cách là một công cụ mà chúng ta có thể khai thác cả khi mọi việc suôn sẻ lẫn lúc gặp khó khăn. Dù bạn là nhà trị liệu, quản lý hay huấn luyện viên, bạn đều có thể hỗ trợ người khác vượt qua nghịch cảnh bằng cách giúp họ nhận ra mối liên hệ giữa sức mạnh của bản thân và cảm giác hạnh phúc, vững vàng. Hãy mời họ thực hiện bài khảo sát VIA, sau đó sử dụng những gợi ý dưới đây để dẫn dắt một cuộc trò chuyện có chiều sâu.*

1

Gần đây, mỗi khi bạn cảm thấy căng thẳng, bạn thường dựa vào sức mạnh nào của bản thân để vượt qua? Bạn đã vận dụng chúng như thế nào?

2

Khi nhìn lại một giai đoạn khó khăn trong cuộc đời, bạn đã từng dựa vào những sức mạnh nào của mình? Dù có thể lúc đó bạn không nhận ra, nhưng bạn đã sử dụng chúng theo cách nào để vượt qua?

3

Bạn có nhớ một lần nào đó mình đã sử dụng một hoặc vài sức mạnh của bản thân để vượt qua hoàn toàn — hoặc chữa lành — một vấn đề hay mâu thuẫn trong cuộc sống không?

4

Những sức mạnh nhân cách nào giúp bạn cảm thấy an ủi khi cô đơn hoặc bị cô lập? Khi bạn cảm thấy không khỏe trong người? Khi bạn cảm thấy tổn thương về mặt cảm xúc?

5

Khi bạn lạm dụng một sức mạnh nhân cách của mình và điều đó ảnh hưởng xấu đến người khác, bạn sẽ sử dụng sức mạnh nào để điều chỉnh tình huống?

6

Khi bạn đang tranh cãi với ai đó, sức mạnh nhân cách nào là tốt nhất để bạn có thể dựa vào? Liệu có sức mạnh nào ở người kia mà bạn có thể khơi gợi để giúp tình huống tốt hơn không?

7

Bạn muốn phát triển sức mạnh nhân cách nào để giúp bản thân đối phó với những căng thẳng có thể gặp phải trong tương lai?

Để tìm hiểu thêm về cách sử dụng sức mạnh nhân cách trong công việc để động viên, truyền cảm hứng và lãnh đạo người khác, hãy truy cập [viacharacter.org/professionals](https://viacharacter.org/professionals) và [flourishingvietnam.org/blog](https://flourishingvietnam.org/blog)

