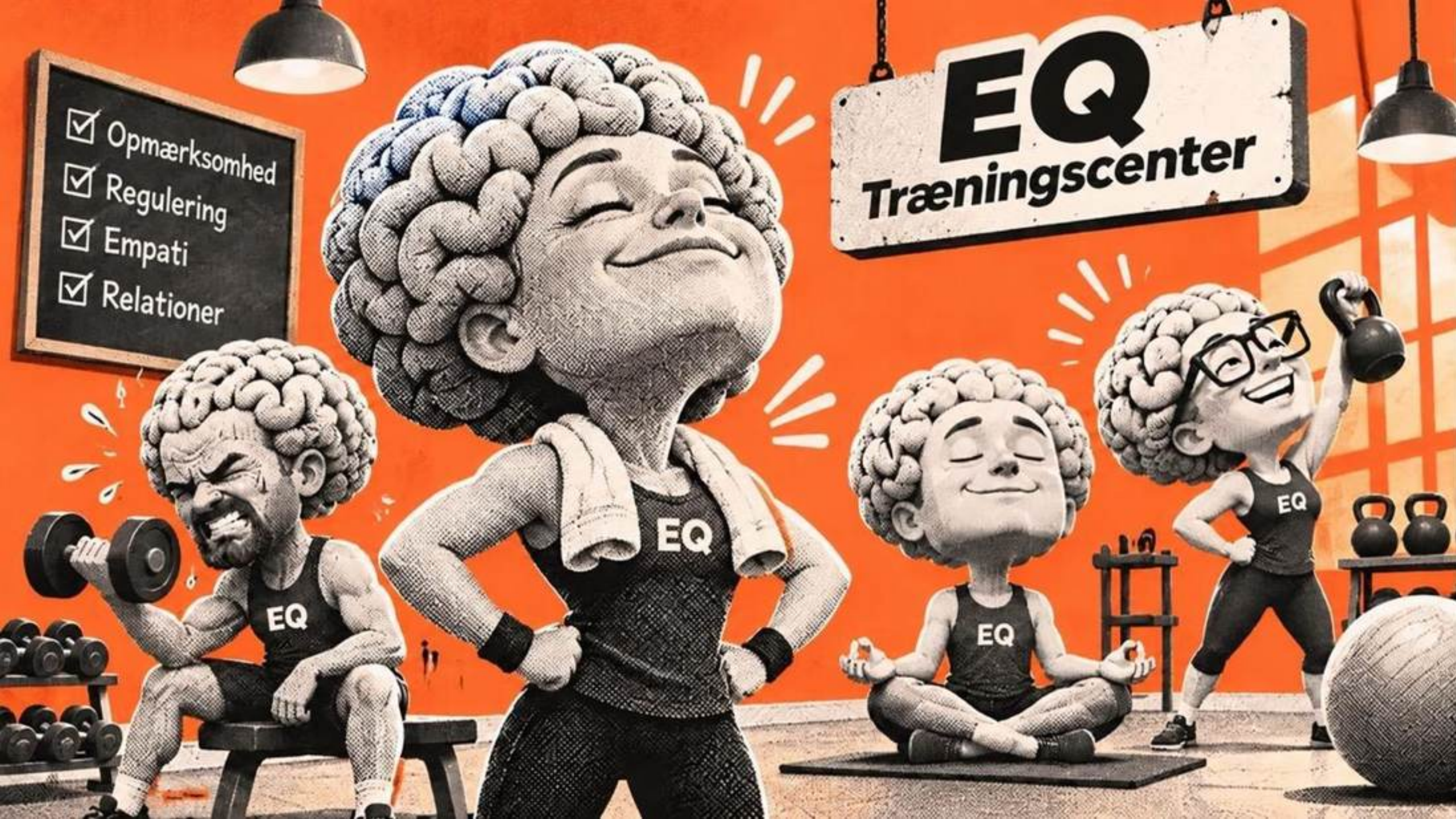
HVORFOR ER DE ANDRE SÅ IRRITERENDE?



gnist


Har du nogensinde arbejdet sammen med et menneske, som ville være en fantastisk kollega...
...hvis bare vedkommende var lidt mindre sig selv?


Måske er udfordringen ikke, at dine kolleger skal være lidt mindre sig selv.
Men, at I endnu ikke har fundet ud af, hvordan I kan være mere af det bedste, I hver især er – sammen.

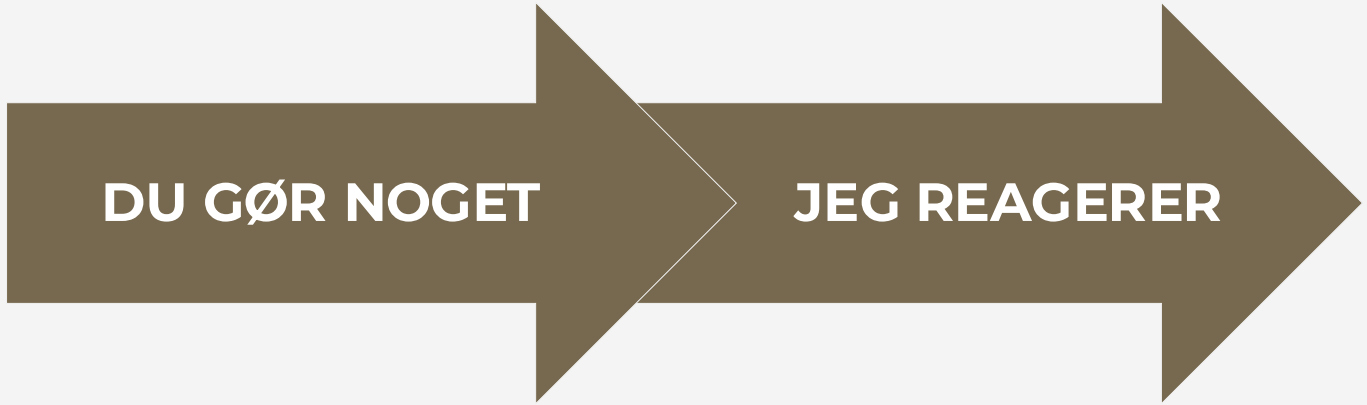

EQ
Træningscenter
☑ Opmærksomhed
☑ Regulering
☑ Empati
☑ Relationer
EQ
EQ
EQ
EQ

Poll

Tænk på en nuværende eller tidligere kollega: Hvad irriterer dig mest ved hende eller ham?

A. Stiller spørgsmålstegn ved alt
B. Vil bestemme, hvordan tingene skal gøres
C. Bruger alt for lang tid på at overveje, selv små ting
D. Kaster sig ud i tingene uden at tænke sig om
E. Vil have alle med, før vi kan beslutte noget
F. Får konstant nye idéer og ændrer retning
G. Andet

gnist



gnist

DU GØR NOGET

JEG REAGERER

gnist

DU GØR NOGET

JEG REAGERER

gnist

DET ER HVAD VI GØR HER, DER BETYDER NOGET.



FØLELSER ER IKKE FAKTA

Vi bliver dygtige til at forklare, hvad der gik galt og forstærker vores opfattelse af det, der irriterer os ved andre.



Men lærer ikke at forstå, hvad der gik godt og bedre sætte de positive kvaliteter ved andre i spil.

MÅSKE VI KAN JUSTERE VORES OPFATTELSE?

Stiller spørgsmålstegn ved alt	Vil bestemme, hvordan tingene skal gøres	Bruger alt for lang tid på at overveje, selv små ting
Dømmekraft måske?	**Lederskab** måske?	**Fornuft** måske?
Kaster sig ud i tingene uden at tænke sig om	Vil have alle med, før vi kan beslutte noget	Får konstant nye idéer og ændrer retning
Mod måske?	**Retfærdighed** måske?	**Kreativitet** måske?

gnist



































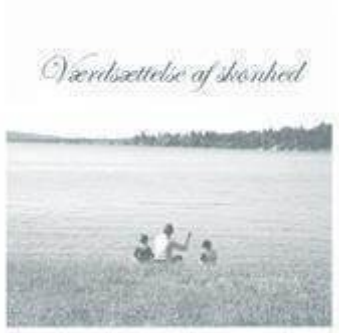














24 STYRKER

Et fælles sprog for kvaliteter vi kan bringe i spil hos os selv og i hinanden

gnist

















































De er ikke personlig-hedstyper.

Men ressourcer vi kan kalde frem i os selv, spotte i andre og bruge til at styrke vores relation og lykkes bedre sammen.

gnist







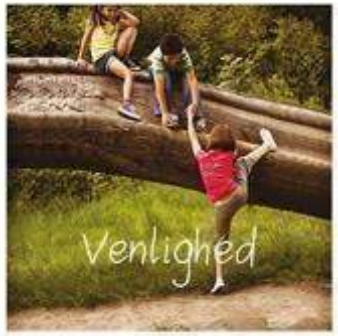




























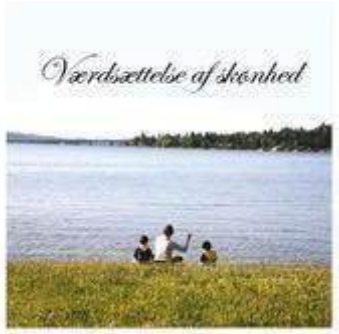














Vi besidder alle 24 styrker, men anvender dem forskelligt og i forskellig grad.

gnist







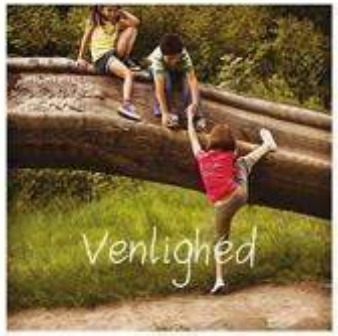




























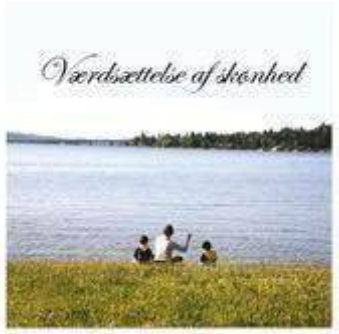














Men anvendt rigtigt, kan hver og en af dem hjælpe os

gnist







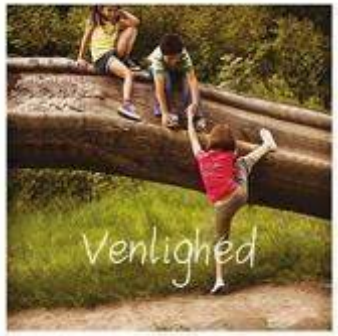




























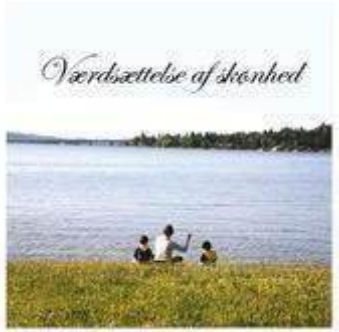














Så hvad er mon dine topstyrker?

Det er dem du bruger mest.

Dem du især værdsætter ved dig selv.

Dem, der hjælper dig, når noget er svært.

gnist







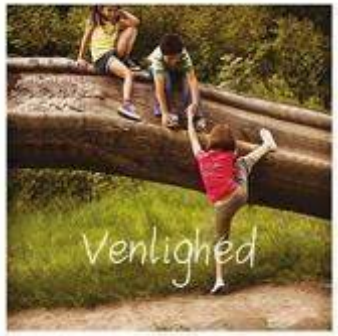




























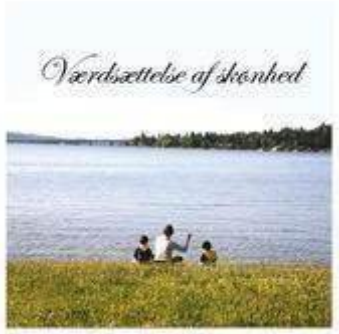














Vælg op til tre styrker, som dine topstyrker.

TEKST OM HVOR DE KAN LÆSE MERE

gnist



**VORES IRRITATION HÆNGER TIT SAMMEN MED NOGET,
VI VÆRDSÆTTER HØJT HOS OS SELV.**

Anne



Thomas



KERNEKVADRANTEN

Det jeg værdsætter i mig selv

Det jeg værdsætter i andre

Det andre værdsætter i mig



UFØLSOM

For meget af det gode

Andres frustration

Noget jeg let kan overse

Det frustrerer mig i andre

Det andre siger, at jeg bør se anderledes

Noget jeg ville være træt af hos mig selv

UOPRIGTIG

TAKT OG DIPLOMATI

Det værdsætter jeg i andre

Det kan hjælpe mig i mange relationer og opgaver

Det andre mener jeg bør udvikle

gnist

KERNEKVADRANTEN

Det jeg værdsætter i mig selv

Det jeg værdsætter i andre

Det andre værdsætter i mig



SELV-UDSLETTELSE

For meget af det gode

Andres frustration

Noget jeg let kan overse

Det frustrerer mig i andre

Det andre siger, at jeg bør se anderledes

Noget jeg ville være træt af hos mig selv

NÆVE-NYTTIG

SELV-SIKKERHED

Det værdsætter jeg i andre

Det kan hjælpe mig i mange relationer og opgaver

Det andre mener jeg bør udvikle

gnist

TILLYKKE.



Anne



UFØLSOM

UOPRIGTIG

TAKT OG DIPLOMATI

Thomas



SELV-UDSLETTELSE

NÆVENYTTIG

SELV-SIKKERHED

gnist

DU GØR NOGET

JEG REAGERER

gnist

DU GØR NOGET

JEG REAGERER

gnist

TRIGGERFØLELSE:
IRRITATION



I DEN ANDENS SKO



HVAD HAR SITUATIONEN BRUG FOR FRA OS?

Poll: Hvad er sværest for dig, når en kollega irriterer dig?

A: At opdage hvad der sker i mig
B: At undgå at reagerer impulsivt
C: At forstå kollegaens perspektiv
D: At finde en konstruktiv vej videre
E: Andet



Huskeregel 1:
Følelserne opstår – hvad vi gør med dem er op til os



Huskeregel 2:
Vær nysgerrig på, hvilke styrker der ligger bag kollegaens adfærd.



Huskeregel 3:
Spørg, hvad situationen kræver og hvordan I bringer jeres styrker i spil.













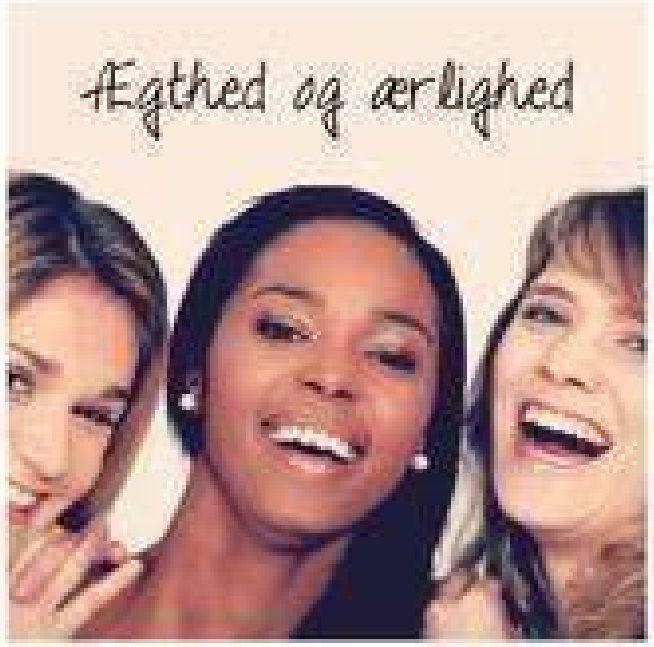
























Måske kræver situationen at, der gives en svær tilbage-melding

gnist

















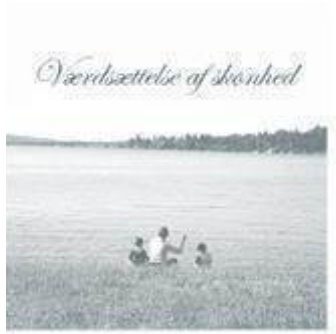














Eller at vi skal finde løsningen på et problem vi står overfor?

gnist



Eller at vi prioriterer sammen?

gnist



Pointen er at vi skal øve os på at spørge, hvad situationen kræver og hvordan vi bringer vores styrker i spil.


Så måske er udfordringen ikke, at dine kolleger skal være lidt mindre sig selv.
Men, at I endnu ikke har fundet ud af, hvordan I kan være mere af det bedste, I hver især er – sammen.

SELVBEVIDSTHED

Hvad sker der i mig?
Er der en styrke jeg måske overgør?

SOCIAL BEVIDSTHED

Hvad kan være på spil for den anden?
Hvilke styrke er aktiveret hos den anden?

SELVLEDELSE

Hvordan vil jeg reagere?
Hvordan justerer jeg styrken?

RELATIONSLEDELSE

Hvad har situationen brug for fra os?
Hvordan får vi styrkerne til at spille sammen?

Bliv klogere på de fire områder af emotionel intelligens på gnist.com/eqfirkanten

DU GØR NOGET

JEG REAGERER

gnist

DU GØR NOGET

JEG REAGERER

gnist

DET ER HVAD VI GØR HER, DER BETYDER NOGET.

PFA-WEBINAR · 19. NOVEMBER 2026

Hvorfor er de andre så irriterende?

Her finder du værktøjerne og slides fra webinaret med Mads Bab, så du kan fortsætte, hvor vi slap. Det bedste samarbejde opstår, når I finder ud af at være mere af det bedste, I hver især er. Sammen.



Slides kommer snart

Gå til værktøjerne ↓

Udforsk dine styrker, kernekvadranten og de fire EQ træningsområder på

Gnist.com/pfa

gnist