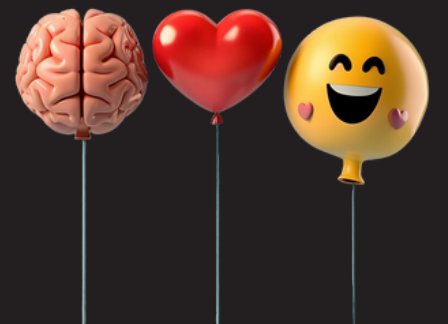


Sådan pisser
du bedst din
kollega af...



Bebrejdelse:
Det er din skyld, at
vi har problemer

Er meget bedre end:
Vi støder ofte på problemer.
Hvordan kan vi arbejde
sammen om at løse dem?



01

Sarkasme:

Ja, det er jo bare fantastisk,
at du altid ved bedst ...



02

Er meget bedre end:

Jeg værdsætter, at du har stærke
meninger. Kan vi finde en måde at
integrere dine ideer med andres?

Generaliseringer:
Du er altid så negativ



03

Er meget bedre end:
Jeg har lagt mærke til, at
du har nogle bekymringer.
Kan vi tale om dem?

Bagatellisering af følelser: Du overreagerer bare

04

Er meget bedre end:
Jeg kan høre, at dette betyder
meget for dig. Kan vi tale om,
hvad der mest bekymrer dig?

Afvisning:
Jeg har ikke tid til
dette lige nu



05

Er meget bedre end:
Jeg vil gerne tale om det, kan vi
finde et tidspunkt, hvor vi begge
har tid til at diskutere det?

Vær nedladende:
Du forstår det alligevel ikke

Er meget bedre end:
Lad mig forklare min
tankeproces, så vi kan
finde en fælles forståelse.



06

Vær defensiv:
Det er ikke mit problem

A dashed white line starts from the left side of the slide and curves upwards towards the right. A white circle is positioned on the line, containing the number '07' in black text.

07

Er meget bedre end:
Hvordan kan vi
arbejde sammen om
at finde en løsning?

Luk ned:

Kan du ikke bare være
stille og lytte?



08

Er meget bedre end:

Jeg vil gerne høre dine tanker færdigt.

Kan vi tage det en ting ad gangen?

Afvis input:
Det vil aldrig fungere

A dashed white line starts from the bottom left and curves upwards towards the right. A white circle is positioned on the line, containing the number '09' in black text.

09

Er meget bedre end:
Lad os undersøge dine
ideer lidt nærmere

Giv op:

Jeg orker ikke mere



10

Er meget bedre end:

Lad os prøve at finde en løsning
sammen. Jeg tror, at vi kan finde en
måde at samarbejde bedre på.

Nu er du klar!

Hvis du hellere vil have et godt samarbejde, så vend guiden om og brug de nederste sætninger.

Har du brug for hjælp?
Kontakt mig meget gerne.

tine@bjoerka.dk

