



1



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg arbejder bedst, når
jeg modtager opgaver
og aftaler på skrift.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvad kunne kolleger eller
ledere gøre, som ville
hjælpe kolleger med dette
behov bedst muligt?

MJ-060S – JULI 2026

2



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg kommer hurtigere i
gang med en opgave, når
jeg får konkrete eksempler.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvornår oplever I, at
eksempler gør det lettere at
forstå en opgave hurtigt?

MJ-060S – JULI 2026

3



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg trives bedst
med meget præcise
forventninger til
kvalitet og deadlines.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvordan kan man bedst
formulere tydelige
forventninger?

MJ-060S – JULI 2026

4



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg tænker bedst, når jeg
får lidt tid til at svare.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Find eksempler på
situationer, hvor der
er ekstra brug for
betænkningstid.

MJ-060S – JULI 2026



5



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg får mest ud af møder
med en tydelig agenda
og klare beslutninger.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvordan kunne det
udfolde sig i praksis?

MJ-060S – JULI 2026

6



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg arbejder mest effektivt,
når jeg får hurtig feedback.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvordan kunne det
udfolde sig i praksis?

MJ-060S – JULI 2026

7



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg får mest energi af
samtaler med fagligt
eller praktisk indhold.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvilke typer samtaler
dræner energien?

MJ-060S – JULI 2026

8



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg arbejder bedst, når jeg
kan koncentrere mig uden
afbrydelser i længere tid.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvordan kan man skabe
bedre mulighed for
uforstyrret fordybelse
i hverdagen?

MJ-060S – JULI 2026



9



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg koncentrerer
mig bedst, når der er
ro omkring mig.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvilke typer støj
eller uro påvirker
mennesker forskelligt
på arbejdspladsen?

MJ-060S – JULI 2026

10



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg bruger lyd eller musik
til lettere at komme i fokus.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvornår hjælper lyd
eller musik mennesker
med fokus – og
hvornår gør det ikke?

MJ-060S – JULI 2026

11



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg får energi af højt
tempo og mange ting
i gang samtidig.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvilke typer opgaver
eller situationer fungerer
godt i højt tempo?

MJ-060S – JULI 2026

12



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg holder energien
bedre gennem dagen
med flere korte pauser.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvordan kan pauser
bruges mere aktivt
til at holde energi og
koncentration oppe?

MJ-060S – JULI 2026



13



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg har bestemte
tidspunkter på dagen,
hvor min koncentration
er stærkest.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvordan kan
arbejdsdagen indrettes
bedre til forskellige
energitudspunkter?

MJ-060S – JULI 2026

14



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg tænker eller
fokuserer bedre, når
jeg er i bevægelse.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvordan kan bevægelse
bruges mere naturligt
i arbejdsdagen?

MJ-060S – JULI 2026

15



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg kan blive meget
opslugt af opgaver, der
interesserer mig.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Kom med eksempler
på opgaver, du kan
blive opslugt af.

MJ-060S – JULI 2026

16



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg trives bedst med
længere perioder
til fordybelse.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvad gør det svært at
få tid til fordybelse på
arbejdspladsen i dag?

MJ-060S – JULI 2026



17



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg holder motivationen
bedre oppe med variation
mellem opgaver.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvornår giver variation
energi – og hvornår
bliver det for meget?

MJ-060S – JULI 2026

18



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg registrerer hurtigt
lyde, aktivitet eller
stemninger omkring mig.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvilke typer omgivelser
giver mest arbejdsro for
forskellige mennesker?

MJ-060S – JULI 2026

19



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg arbejder bedst
med tydelige planer
og faste rammer.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvordan kan sådan
nogle planer og rammer
se ud i praksis?

MJ-060S – JULI 2026

20



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg trives bedst, når
ændringer bliver
meldt ud i god tid.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvordan kan ændringer
varsles eller håndteres
bedre i hverdagen?

MJ-060S – JULI 2026



21



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg fungerer bedst,
når jeg selv kan
planlægge rækkefølge
og tempo i arbejdet.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvad vil du helst have, at
kolleger ikke blander sig i?

MJ-060S – JULI 2026

22



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg bruger egne systemer,
lister eller noter til
at holde overblik.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvilke personlige systemer
eller værktøjer har du
bedst erfaringer med?

MJ-060S – JULI 2026

23



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg får energi af at have
mange idéer og tanker
i gang samtidig.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvordan sorterer og
prioriterer I bedst muligt
de mange idéer?

MJ-060S – JULI 2026

24



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg får mest ro i hovedet
ved at færdiggøre én
opgave ad gangen.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvad sker der, hvis
I får flere opgaver
på samme tid?

MJ-060S – JULI 2026



25



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Deadlines gør, at jeg
fokuserer bedre og
arbejder i højere tempo.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Beskriv forskellen på
en motiverende og en
stressende deadline.

MJ-060S – JULI 2026

26



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg arbejder mere
effektivt med tydelige
prioriteringer.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvordan kan prioriteringer
gøres mere tydelige
i hverdagen?

MJ-060S – JULI 2026

27



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg motiveres af
arbejdsdage med
stor variation.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvilke former for
variation i arbejdet skaber
mest motivation?

MJ-060S – JULI 2026

28



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg trives bedst
med opgaver, hvor
jeg kan specialisere
eller fordybe mig.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvilke opgaver er det
for jer hver især?

MJ-060S – JULI 2026



29



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg lader bedst op
alene efter sociale eller
intensive arbejdsdage.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Giv eksempler på, hvordan
sociale sammenhænge
kan dræne.

MJ-060S – JULI 2026

30



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg reflekterer ofte
over samtaler eller
samarbejde bagefter.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvordan tjekker man ind
med hinanden, hvis man
bliver i tvivl om noget?

MJ-060S – JULI 2026

31



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg oplever, at tydelige
roller og ansvar gør
samarbejde lettere.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvad sker der typisk
i teams, når roller og
ansvar er uklare?

MJ-060S – JULI 2026

32



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg bidrager bedst i
grupper, hvor alle får plads
på forskellige måder.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvordan undgår vi,
at kolleger opfatter
forskellige arbejdsformer
som uretfærdigheder?

MJ-060S – JULI 2026



33



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg foretrækker at tænke tingene igennem, før jeg tager en uenighed op.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvad er jeres bedste metoder til at tage svære emner op?

MJ-060S – JULI 2026

34



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg bliver drænet af at skulle tilpasse mig forskellige menneskers arbejdsstile.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvilke forskelle i arbejdsstil kræver mest tilpasning? Hvad kan gøre det mindre drænende?

MJ-060S – JULI 2026

35



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg trives bedst i samarbejde med klar, direkte og ærlig kommunikation.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvilken type kommunikation gør samarbejde lettest – og sværest?

MJ-060S – JULI 2026

36



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg tænker grundigt over, hvornår jeg beder andre om hjælp.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvad gør det lettere at række ud efter hjælp i et team?

MJ-060S – JULI 2026



37



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg bliver mere motiveret,
når jeg føler mig som
en del af fællesskabet.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvilke situationer styrker
din fornemmelse af
fællesskab mest?

MJ-060S – JULI 2026

38



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg har arbejdsvaner eller
præferencer, som kolleger
måske ikke kender til.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvilke små hensyn eller
vaner kunne hjælpe jer
hver især i hverdagen?

MJ-060S – JULI 2026

39



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg bidrager mere aktivt,
når det føles trygt at stille
spørgsmål og være i tvivl.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

I hvilke situationer kan I
have tendens til at holde
spørgsmålene tilbage?

MJ-060S – JULI 2026

40



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg har styrker, som
kommer bedst frem under
bestemte arbejdsforhold.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Kom med eksempler
på arbejdsforhold, der
er perfekte for dig.

MJ-060S – JULI 2026



41



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg oplever, at længere
tid til fordybelse øger
kvaliteten af mit
arbejde markant.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvilke typer opgaver
kræver mest fordybelsestid
for at blive løst godt?

MJ-060S – JULI 2026

42



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg har lagt mærke
til, hvor forskelligt
mennesker samarbejder
og kommunikerer.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvordan udfolder
forskellene sig, og kan
de bruges konstruktivt?

MJ-060S – JULI 2026

43



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg føler godt, at min
arbejdsdag kunne passe
bedre til mig og den
måde, jeg arbejder på.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvad skulle der til,
for at din arbejdsdag
og arbejdsform
passede bedre?

MJ-060S – JULI 2026

44



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg har oplevet, at vores
forskellige måde at
arbejde på er en styrke
i nogle situationer.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Kom med eksempler.

MJ-060S – JULI 2026





RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg synes, åbne
samtaler om energi og
arbejdsbelastning gør
samarbejde bedre.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvordan kan man gøre
samtaler om energi og
belastning mere naturlige?



RÆK HÅNDEN OP,
HVIS DETTE PASSER TIL DIG:

Jeg oplever, at vi
kan gøre forholdene
bedre for kolleger med
specifikke behov.



TIL DEM, DER RAKTE
HÅNDEN OP:

Hvilke forskellige
behov overser vi i
særlig grad i dag?

REGLER



SÅDAN SPILLER I **KEND DIN KOLLEGA**

1

Sæt jer omkring et bord.

2

Træk på skift et kort.

3

Alle, der kan genkende sig
selv i udsagnet på kortet
rækker en hånd op.

4

Stil det opfølgende
spørgsmål til dem
med hånden oppe.



Hvorfor I skal spille

KEND DIN KOLLEGA

Spillet giver virksomheder værdifuld
indsigt i, hvilke små ændringer der
kan gøre en stor forskel for trivsel,
koncentration og kvalitet i arbejdet.

De løsninger, der hjælper nogle
medarbejdere mest, forbedrer
ofte arbejdsdagen for alle.

Når I spiller, øger I forståelsen for,
hvordan forskellige mennesker
arbejder bedst, kommunikerer
bedst og holder energi og fokus
gennem arbejdsdagen.

Det skaber bedre samarbejde, færre
misforståelser og større respekt for
forskellige arbejdsstile, altså en mere
neuroinkluderende arbejdsplads.