

# Kaffe fungerer best for ekstroverte



# ... eller, det vet vi ikke helt...

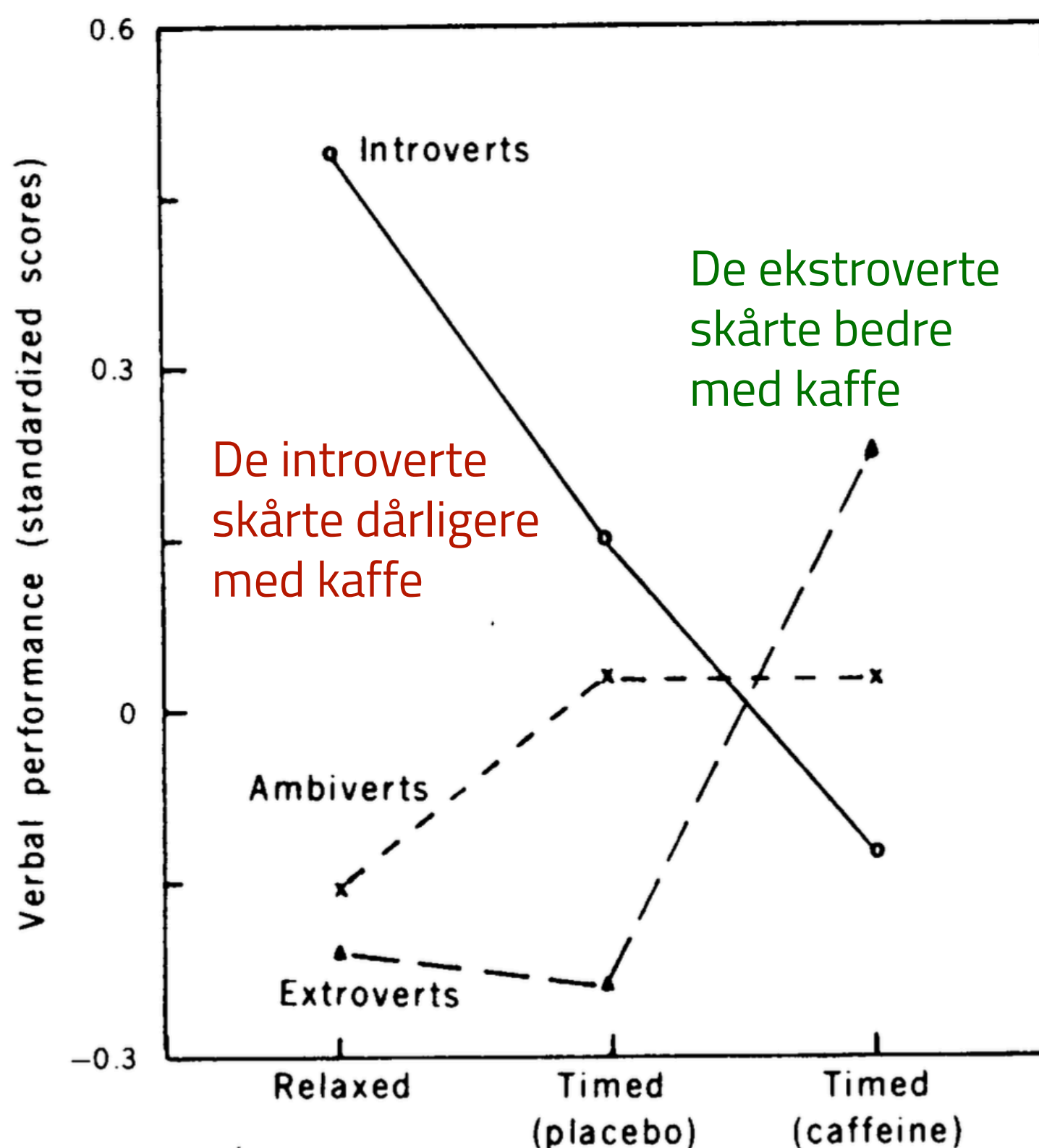


Fig. 1. Standardized performance scores (mean = 0, S.D. = 1) on practice verbal Graduate Record Examinations as function of introversion-extroversion, time pressure, and caffeine. The relaxed condition was standardized separately; the timed conditions were standardized together.

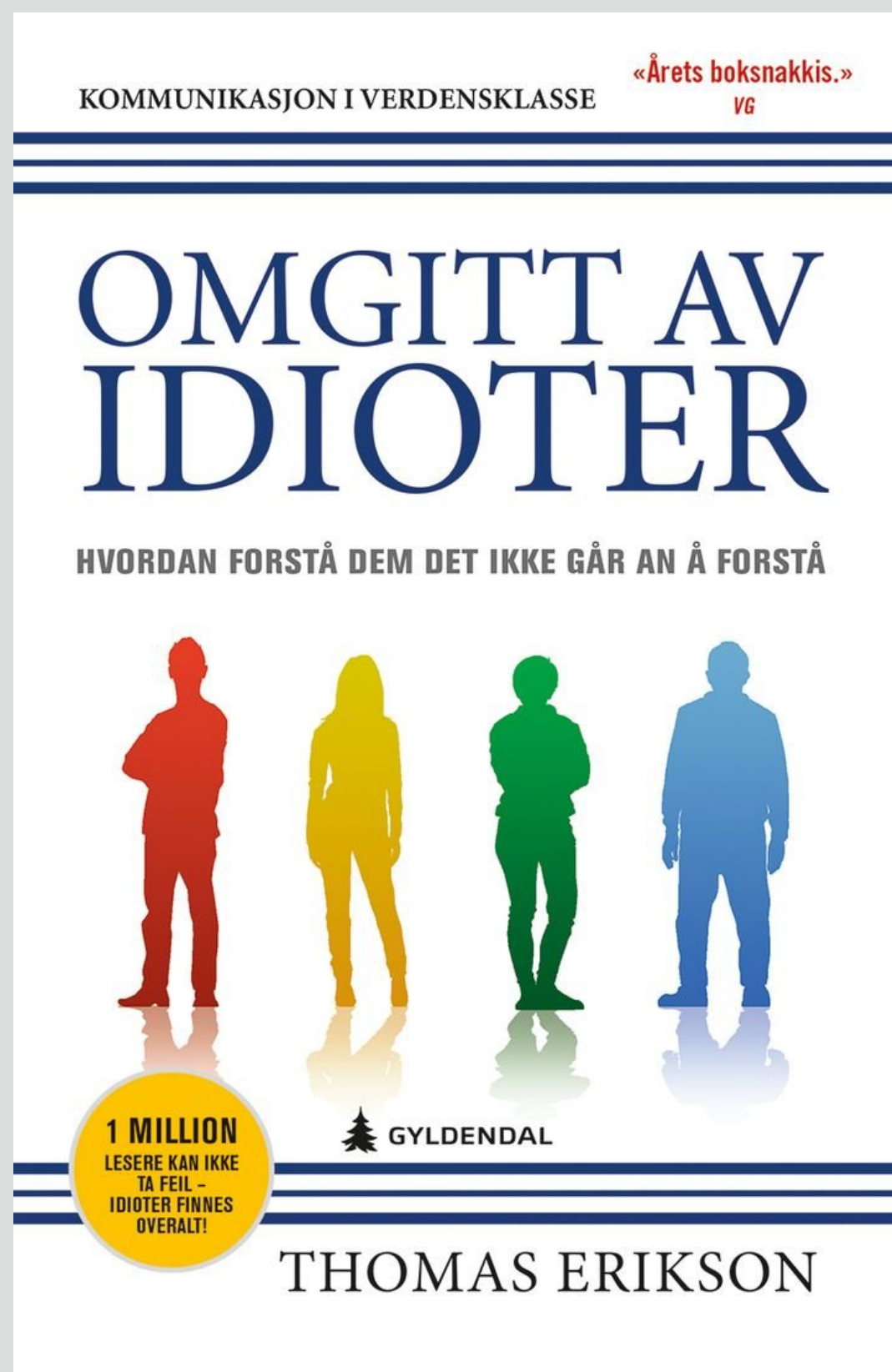
William Revelle fant i 1976 at koffein **skjerpet ekstroverte** test-takere, men sløvet de introverte.

Men: Det har vært **blandede resultater** hos de som har gjort lignende studier.

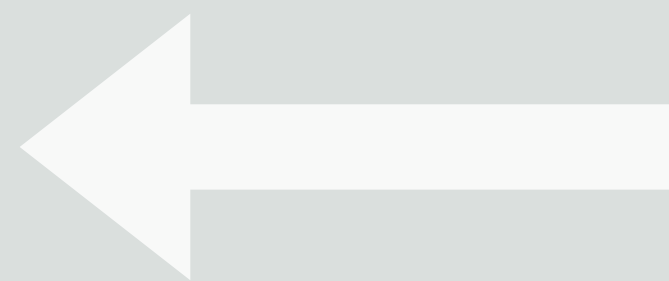
Spennende tema, men det krever mer forskning.

Men, det er uansett  
nyttig å vite hvordan  
*ekstroversjon* og andre  
**personlighetstyper** i  
en **ledergruppe**  
fungerer sammen.

Fargetestene, DISC, Myers-Briggs, JTI og lignende, kan si litt, men det finnes **bedre verktøy.**



Underholdende, men forenklet og med svakt forskningsgrunnlag.



# Derfor bruker vi Big-Five



NEO-PI-3 regnes som gullstandarden (og er også den du hører på Eia og Brennans radioprogram)

# Testen måler fem deler av personligheten din

1. Åpenhet for erfaringer
2. Planmessighet
3. Ekstroversjon
4. Omgjengelighet
5. Følelsmessig instabilitet (også kjent som nevrotisisme)

(På engelsk er huskeregelen **OCEAN** – Openness, Conscientiousness, Extraversion, Agreeableness, Neuroticism)

# I dag: Ekstroversjon



Photo by [Austin Neill](#) on Unsplash

I ledergruppen er grad av ekstroversjon noe av det som er lettest å få øye på hos de andre. Den klassiske ekstroverte er utadvendt, aktiv og glad i folk.

# Ekstroversjon sier både noe om dine **sosiale behov** og **livstempo**

Ekstroversjon består av seks *fasetter*:

1. **Varme:** Evnen til å knytte nære bånd og utstråle vennlighet.
2. **Sosiabilitet:** Gleden ved å være rundt mennesker og delta i sosiale aktiviteter.
3. **Selvmarkering:** Hvor komfortabel du er med å ta ordet og være synlig i gruppen.
4. **Aktivitet:** Hvor energisk og målrettet du er i hverdagen.
5. **Spenningsøking:** Tiltrekningen mot nye opplevelser og eventyr.
6. **Positive følelser:** Evnen til å oppleve og uttrykke glede, entusiasme og optimisme.



# Men det er nå det blir interessant:

Dere er kanskje vant med å snakke om **ett og ett** personlighetstrekk, men hva om vi ser på **kombinasjoner**?

Hva skjer om vi ser på ekstroversjon sammen med de fire andre trekkene?

# Obs!

Om du er ganske gjennomsnittlige på noen av disse skårene, eller at fasettene spriker mer, er det ikke sikkert beskrivelsen passer deg.

Disse kombinasjonene er mest relevante for personer med høye eller lave skårer på faktorene.

# Kombinasjoner av ekstroversjon, med:

- **Omgjengelighet:** Samarbeidsstil
- **Åpenhet:** Læring og interesser
- **Planmessighet:**  
Oppgavehåndtering
- **Følesemessig instabilitet/  
nevrotisisme:** Livstilfredshet

# Ekstroversjon & **Omgjengelighet**



Kombinasjonen beskriver **samarbeidsstil**.  
Hvordan jobber du med andre?

## **Ekstroversjon**

Hvor mye vil du ha med omverden å gjøre?

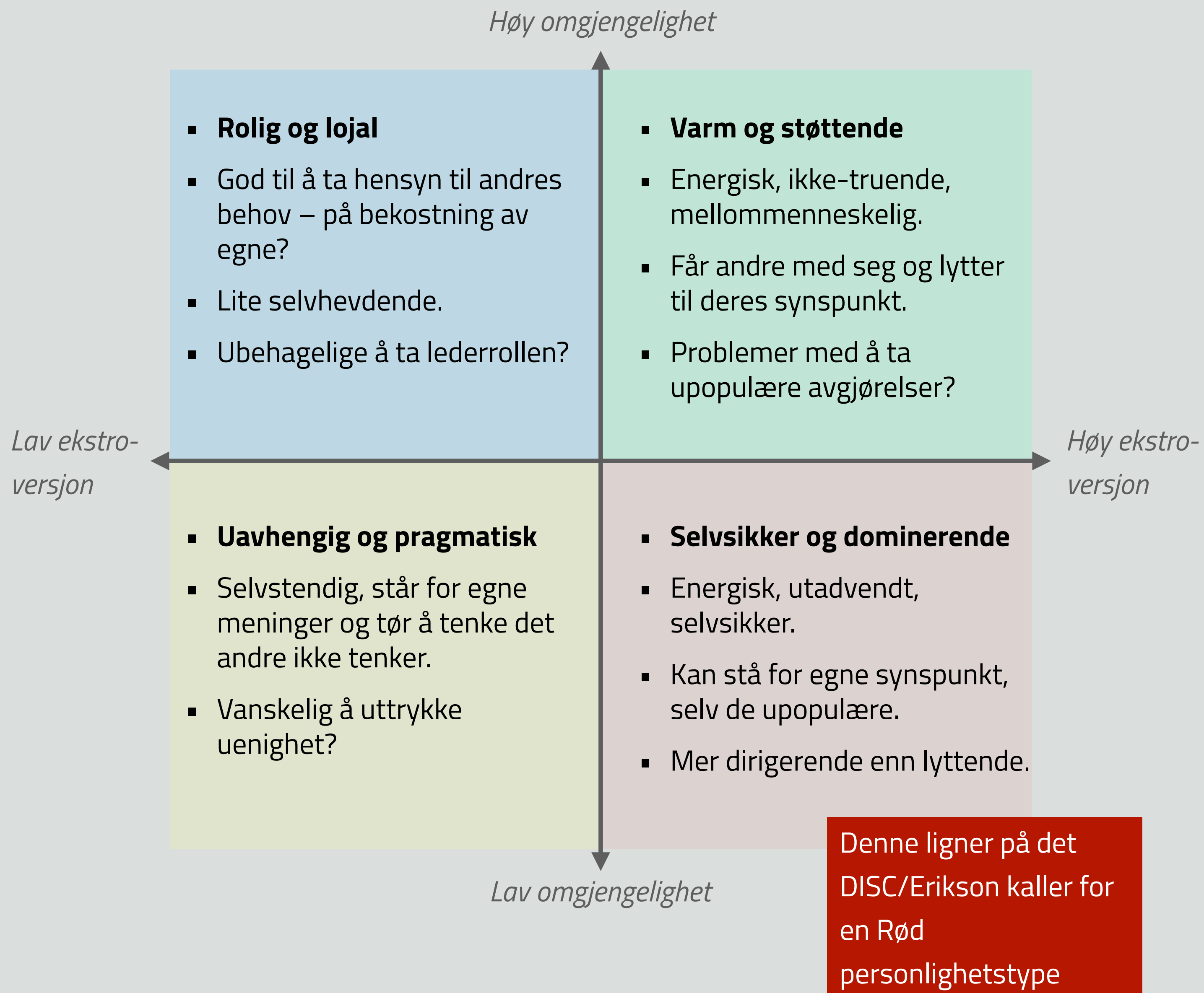


## **Omgjengelighet**

Tar du hensyn til andres synspunkt?  
Hvor lett er du å jobbe med?

# Ekstroversjon & **Omgjengelighet**

Kombinasjonen beskriver **samarbeidsstil**.



# Ekstroversjon & **Åpenhet**



Photo by Iana Dmytrenko on Unsplash

Kombinasjonen beskriver **Interesser**.

Hvordan liker du å lære, og hvordan deler du det du lærer?

## **Ekstroversjon**

Hvor entusiastisk og energisk er du?

Hvor glad er du i å lære bort?



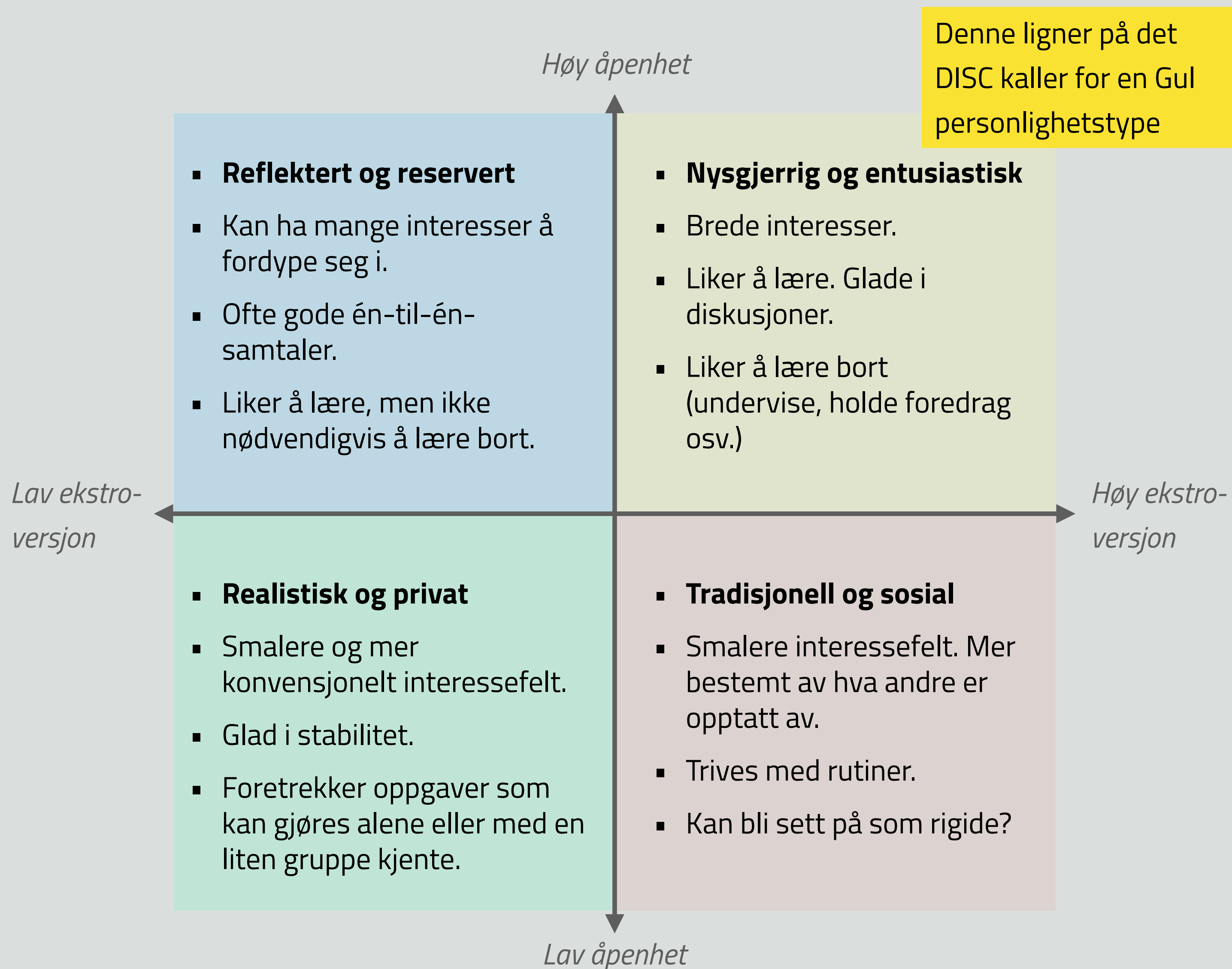
## **Åpenhet**

Hvor mottakelig er du for nye idéer og erfaringer?

Hvor glad er du i endringer?

# Ekstroversjon & **Åpenhet**

Kombinasjonen beskriver **Interesser**



# Ekstroversjon & **Planmessighet**



Photo by Daniel McCullough on Unsplash

Kombinasjonen beskriver **oppgaveløsning**

## **Ekstroversjon**

Hvor entusiastisk og energisk er du i møte med omverdenen?



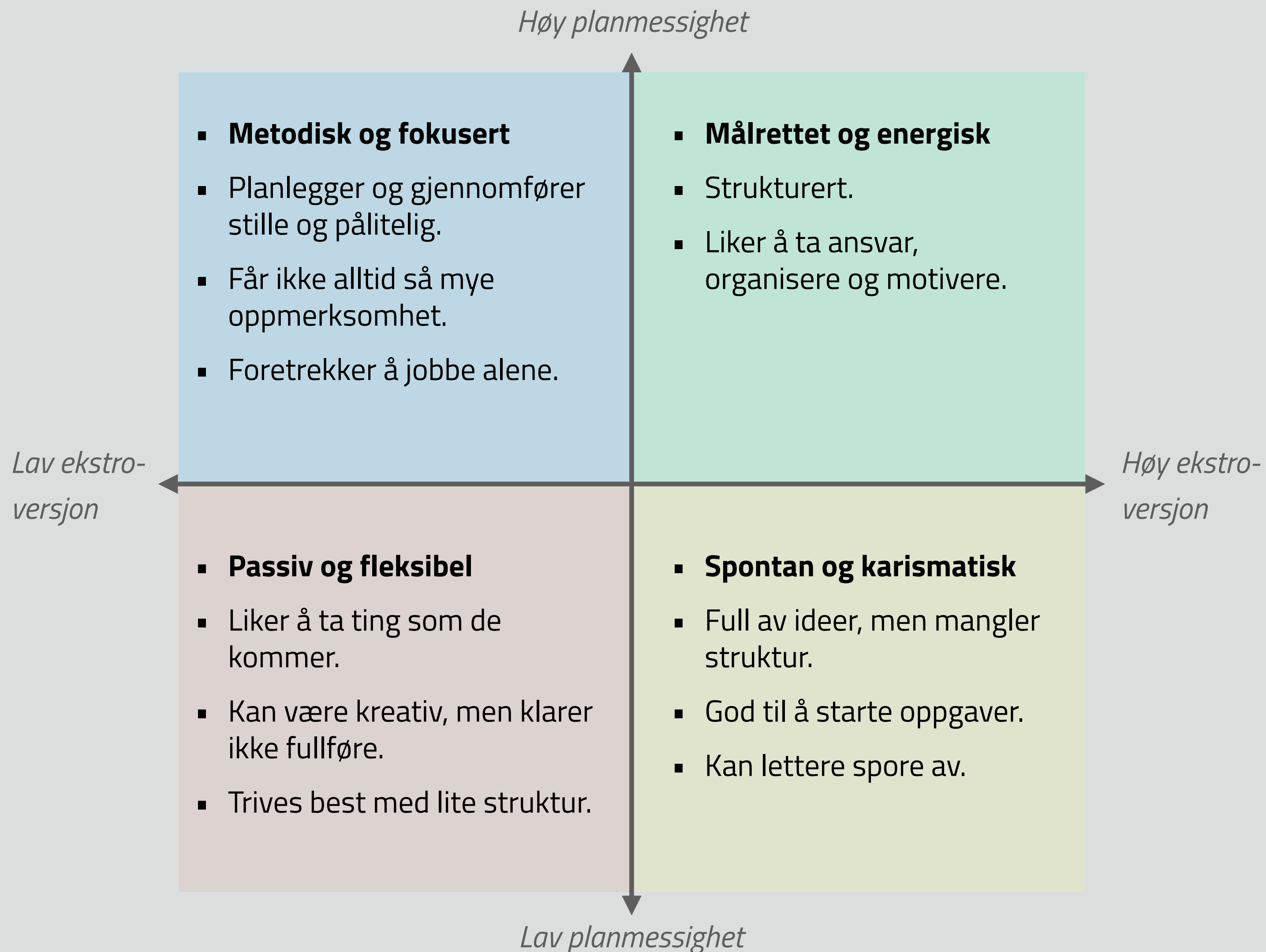
## **Planmessighet**

Bruker du energien målrettet?



# Ekstroversjon & **Planmessighet**

Kombinasjonen beskriver **oppgaveløsning**



# Ekstroversjon & **Nevrotisisme**



Photo by [TopSphere Media](#) on [Unsplash](#)

Kombinasjonen beskriver **livstilfredshet**

## **Ekstroversjon**

Hvor entusiastisk og energisk er du i møte med omverdenen?

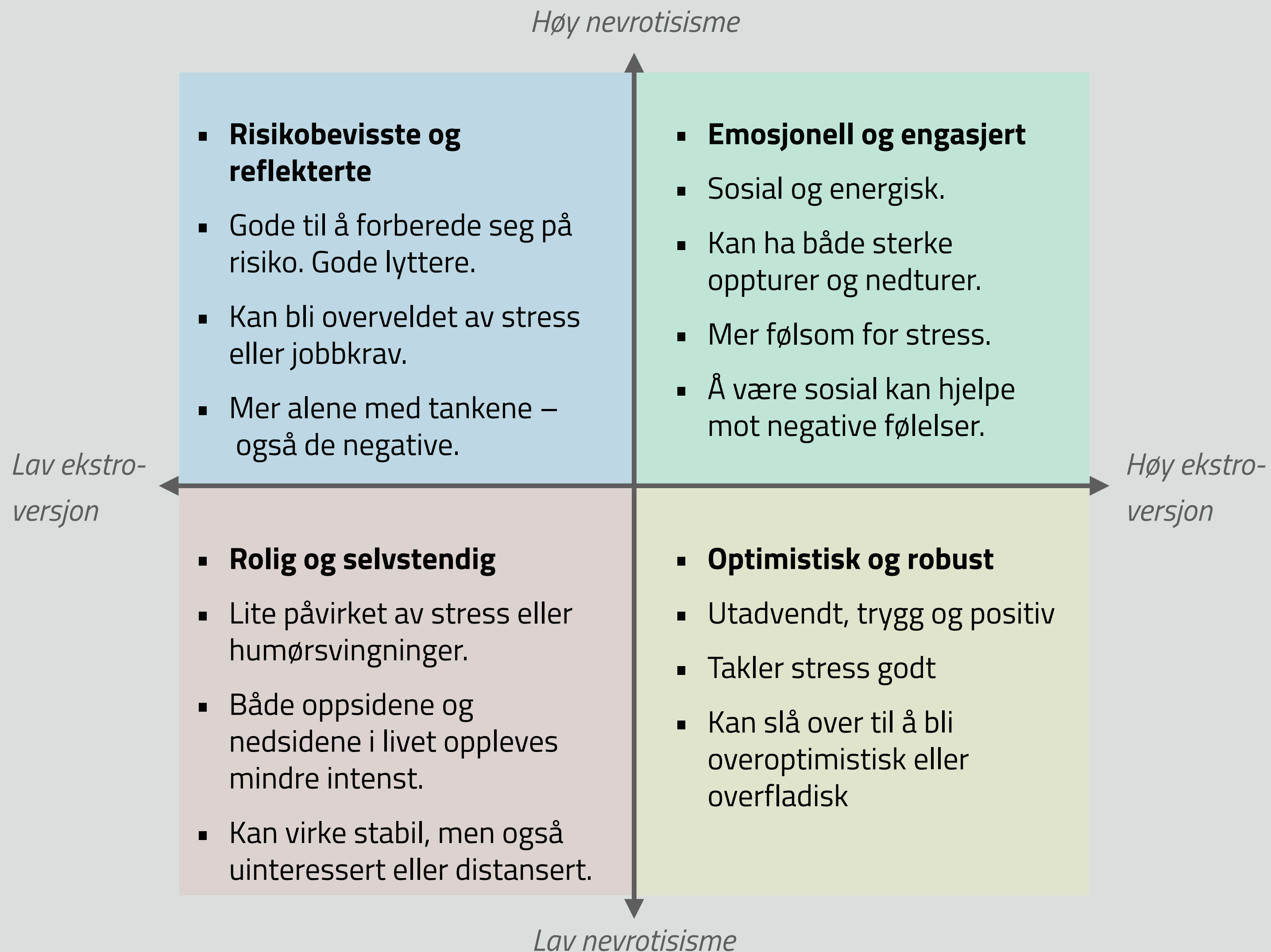


## **Nevrotisisme/følelsmessig instabilitet**

Hvor utsatt er du for negative følelser?

# Ekstroversjon & **Nevrotisisme**

Kombinasjonen beskriver **livstilfredshet**



# Ønsker du å bedre utnytte forskjellene i din ledergruppe?

Kontakt meg på:

[andreasmarstad.no/tjenester](https://andreasmarstad.no/tjenester)