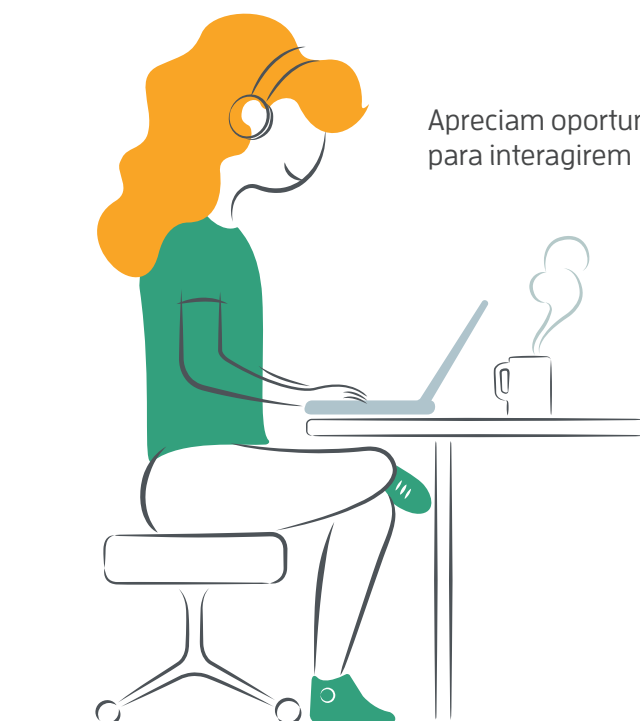


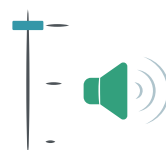
Trabalhando de casa - Extroversão e Introversão

Como uma preferência por **Extroversão** ou **Introversão** afeta o que precisamos quando trabalhamos de casa?

Extrovertidos



Apreciam oportunidades para interagirem



Gostam de alguns ruídos de fundo



Preferem um ambiente movimentado e animado



Gostam de muito estímulo

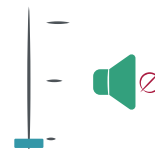
Dicas

- Utilize a tecnologia para se conectar regularmente às pessoas e manter sua energia abastecida, por exemplo. chamadas em grupo e Whatsapp.
- Conecte-se socialmente às pessoas, bem como para reuniões e trabalho, por exemplo ligue para as pessoas simplesmente para dizer "oi".
- Acostume-se a usar o vídeo ao ligar para as outras pessoas - ver os seus rostos provavelmente tornará a interação mais interessante e permitirá que você se conecte melhor.
- Pense em maneiras de tornar seu ambiente doméstico mais estimulante, por exemplo. coloque uma música.
- Enxergue o momento como uma oportunidade de entrar em contato com seu lado mais reflexivo ou criativo - você pode achar que tem espaço para ser mais inovador ou se concentrar melhor.
- Certifique-se de incluir e conectar-se com seus colegas introvertidos também - não pense que eles não querem notícias suas!

Introversos



Precisam de espaço para concentração



Podem se irritar com ruídos ao fundo



Preferem o silêncio para refletir



Preferem um ambiente calmo e amplo

Dicas

- Crie um espaço de trabalho para você em casa, que atenda às suas necessidades e permita que se concentre sem muitas distrações.
- Se você estiver compartilhando sua casa com membros da família, crianças ou animais de estimação, reserve um tempo para eles também - convém combinar horários para interagir e momentos em que deseja se concentrar.
- Faça um esforço para fazer check-in regularmente com colegas, gerente e subordinados para se manter conectado - é um mito dizer que Introversos não precisam de pessoas!
- Você pode se sentir absorvido no seu trabalho - lembre-se de se movimentar, fazer pausas e almoçar!
- Embora você não se sinta naturalmente inclinado a, faça um esforço para iniciar contato com outras pessoas ou peça ajuda quando necessário - talvez seja necessário procurar mais para comunicar suas necessidades.
- Certifique-se de se conectar com seus colegas Extroversos - eles provavelmente apreciarão a interação e o contato.

No geral, lembre-se de que a melhor maneira de descobrir o que seus colegas precisam e querem de você é perguntando a eles! Use essas ideias para iniciar uma conversa com eles, para que vocês possam trabalhar com mais eficiência juntos, em casa.



www.themyersbriggs.com



www.fellipelli.com.br