

Zajos gyártósr,
nyílt terű iroda,
folyosói pletykák
– a csendet
jobban kedvelő,
kevésbé társasági
beállítottságú
introvertáltak
számára ez maga
a rémálom. Ám ha
őszintén beszélnek
velük, és építenek
az erősségeikre, jól
érezhetik magukat
a munkahelyükön,
és érvényesülni is
képesek.



A visszahúzóódó kolléga

Sokan gondolják, hogy a munkahelyükön azok vannak igazán elemükben és a siker is azok privilégiuma, akik a közösség lelkes tagjai. Ők ugyanis jól értik a folyosói csoportosulások és a félhivatalos hírek nyelvét, és képesek egyfajta „sztárrá” válni a csoporton belül. A home office elterjedése viszont azoknak kedvez, akik csendben, elmélyülten szeretnek dolgozni, és az egyedüllét inkább feltölti, hatékonyabbá teszi, mintsem kimeríti őket. Ők a közhiedelemmel ellentétben nem furák, csendesek vagy egyenesen embergyűlölők, egyszerűen csak introvertáltak, befelé forduló. Az különbözteti meg őket a társaságkedvelő extrovertált kollégáiktól, hogy bár adott esetben csapatban is kíváloan érzik magukat, ez felemésztja az energiájukat. A csoportos helyzetek után tehát szükségük van egy kis egyedüllétre ahhoz, hogy feltöltsék az „akkumulátort”.



SZAKÉRTŐ:
DR. DARIDA ÁGNES
COACH

Megértő, remek hallgatók

Az introvertált beállítottságú emberekkel kapcsolatban sok igaztalan sztereotípiát forog közszájon. Van, aki magányosnak, szégyenlősnek, a világból kivonulónak látja őket. Pedig nekik is szükségük van társas interakciókra, ha nem is mindig nagy, zajos események formájában. Barátaik is vannak, csak éppen kevés, ám annál mélyebb kapcsolatot ápolnak. És bár szótlanabbak, mint a kifelé forduló lelki alkatú munkatársaik, nem feltétlenül szégyenlősök. Egyszerűen csak akkor szeretnek megszólalni, amikor annak súlya van. „A befelé forduló emberek általában megfontoltabban hoznak döntéseket, és kiváló hallgatók – ez pedig hatalmas előny a társas kapcsolataikban. Megértőbbek, így vezetőként sokkal többször veszik figyelembe a beosztottaik szempontjait, és hagyják érvényesülni az egyedi ötleteiket” – mondja a nyilvánvaló előnyökről szakértőnk, dr. Darida Ágnes coach.





Mondjuk el őszintén, mire vágyunk!

„Ha tudjuk, hogy mire volna szükségünk a munkahelyen – például az asztalunk nyugodtabb elhelyezésére vagy több home office lehetőségre, ne féljünk ezt kommunikálni a főnökünk, a munkatársaink felé” – javasolja szakértőnk. A legtöbb esetben mindenkinek megkönnyebbülés, ha nem játszunk szerepet, ha megtudhatják, hányadán állnak velünk. Például elkönnyvelhetik, hogy nem utáljuk az egész közösséget, inkább csak kevésbé vagyunk alkalmasak a felszínes csevegésre, a közös nevetésekre. Nem akarjuk kivonni magunkat a csapatépitő rendezvényekből, de épp eléggé elfáradunk a munkaidőben attól, hogy egész nap társaságban vagyunk. Azt is érdemes őszintén közölni legalább azokkal a kollégákkal, akik bírják a bizalmunkat, ha mi valamivel nehezebben „vesszük le” a jeleket arról, ki kívül van jóban. Ha egyébként jól végezzük a munkánkat, nagy rá az esély, hogy egyszerűen olyanoknak fogadnak majd el minket, amilyenek vagyunk.

A tárgyi feltételekről is egyre több esetben lehet egyeztetni. Kérhetjük például, hogy az íróasztalunk a nagy, zajos, egy légtérű iroda egyik félreesőbb sarkában legyen, vagy amennyiben a munkánk jellege megengedi, legalább a munkanapok egy részében otthonról dolgozhassunk. Ritkán, de az is előfordul, hogy egy extrém zajos, nyüzsgő, esetleg elutasító munkahely annyira leszívja az energiánkat, hogy nincs más megoldás, mint a felmondás. Ilyenkor az új állás keresésekor a szakképzettségünkön kívül a lelki beállítottságunkat is érdemes figyelembe venni, és e szerint választani a lehetőségek közül.



is jó munkaerő

Ismerjük fel, fogadjuk el!

Érdemes tehát tisztában lenni vele: az, hogy valaki az átlagnál hallgatagabb és időről időre szüksége van az egyedüllétre, nem valamiféle hiba, hanem egy természetes lelki alkat. Éppolyan értékes, mint az ezzel ellentétes típusúaké. Ráadásul az esetek többségében ez nem egy szélsőség, sokkal inkább egy skála, amelynek bármelyik fokán helyet foglalhat valaki. Mindenkinek vannak introvertált és extrovertált tulajdonságai, a kérdés csak az, hogy az adott életszakaszban, helyzetben és közösségben melyek kerülnek előtérbe. Dr. Darida Ágnes szerint, ha képesek vagyunk felismerni, elfogadni és mások felé is nyíltan felvállalni a befelé forduló tulajdonságunkat és a lelki szükségleteinket, máris nagyon sokat tettünk azért, hogy számunkra megfelelő munkakörnyezetben dolgozhassunk. Természetesen sok függ a munkánk jellegétől és a cég szabályaitól, elfogadó vagy esetleg elutasító légkörétől, de sok esetben megteremthetjük a nekünk való feltételeket.

Pihentető percek

A saját napi rutinunkat is kialakíthatjuk úgy, hogy valamivel jobban megfeleljön az adottságainknak. Mivel a befelé forduló embereket az tölti fel, ha csendben, lehetőleg egyedül lehetnek, próbáljunk meg minden alkalmat megragadni erre. Dr. Darida Ágnes gyakorlati javaslatokat is ad: ebédeljünk egyedül a hét egy-két napján, vagy hazafelé sétáljunk egy negyedórát, hogy kiszellőzzön a fejünk. Aki sportol, választhat olyan mozgásformát, amely megfelel ennek a kritériumnak: a jóga, az úszás, a futás, de a kirándulás is hozzásegít a kellő elmélyüléshez. A kertészkedés, a kézimunka, a főzés is kielégítheti a csendre, nyugalomra való igényünket.

„Persze az is fontos, hogy ne süppedjünk bele teljesen a visszahúzódásba, néha próbáljunk kicsit kitolni a komfortzónánk határait – figyelmeztet szakértőnk. – Ha nem is fogadunk el minden meghívást, legalább egy-egy csapatépitő rendezvényen legyünk jelen. Ha nem is minden nap ebédeljünk együtt a többiekkel, legalább a hét néhány napján ülünk le melléjük. Ezzel fejleszthetjük a saját társas készségeinket, és a közösséggel is szorosabb viszonyt ápolhatunk. A bőrünkben senki kedvéért nem kell kibújnunk, és tőlünk idegen szerepet eljátszani sem célszerű, de a határainkat mindig tologathatjuk egy kicsivel kijebb”
– teszi hozzá dr. Darida Ágnes.