

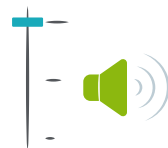
# Thuiswerken - Extraversie en Introversie

Hoe beïnvloedt onze voorkeur voor **Extraversie** of **Introversie** de manier waarop we het liefste thuiswerken?

## Extraversie



Houden van interactie



Houden van enig achtergrondgeluid



Geven de voorkeur aan een levendige omgeving

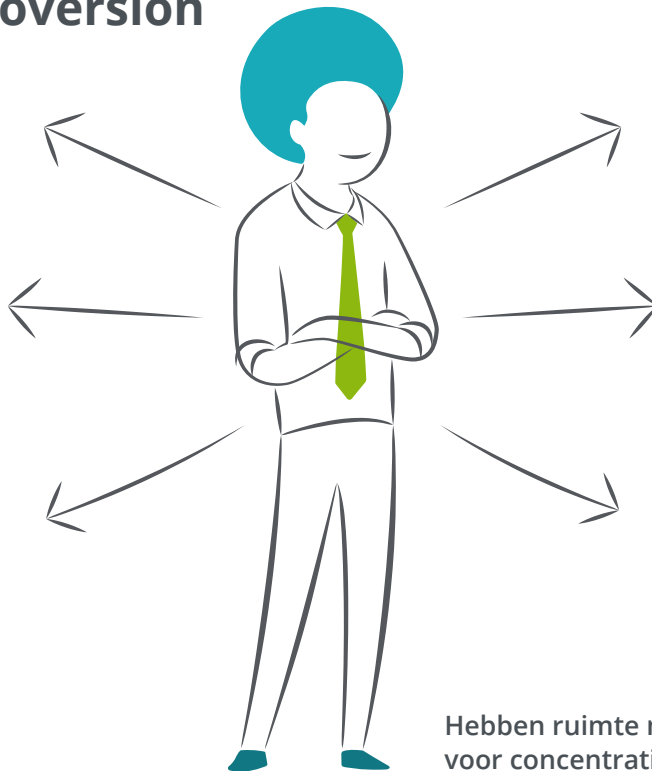


Houden van veel prikkels

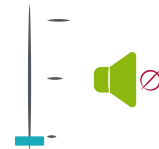
## Tips

- Maak gebruik van technologie om regelmatig contact te houden met mensen en om **je energie op peil te houden** bijv. via groepsgesprekken en messenger
- Maak niet alleen werkgerelateerd contact maar ook **sociaal** bijv. door mensen te bellen om een praatje te maken
- **Zet de video aan als je met anderen belt** – als je de gezichten van mensen ziet, is de interactie interessanter en kun je beter contact maken
- Denk na hoe je je thuisomgeving stimulerender kunt maken bijv. door de radio aan te zetten
- Zie deze situatie als een kans om **in contact te komen met je meer reflecterende of creatieve kant** – je zult merken dat je wellicht innovatiever bent en je beter kunt concentreren
- Zorg ervoor dat je ook **contact maakt met je introverte collega's** – ga er niet vanuit dat ze liever niets van je willen horen!

# Introversion



Hebben ruimte nodig voor concentratie



Kunnen geïrriteerd raken door achtergrondgeluid



Houden van stilte om na te kunnen denken



Geven de voorkeur aan een rustige en ruime omgeving

## Tips

- Richt thuis een werkplek in die aan je behoeften voldoet en waar je je **kunt concentreren zonder al te veel afleiding**
- Als je je huis deelt met familieleden, **maak dan ook tijd voor hen vrij** – wellicht wil je afspraken maken over wanneer je je wilt concentreren en wanneer je tijd hebt voor interactie
- Neem regelmatig contact op met collega's en je manager – **het is een mythe dat mensen met een voorkeur voor Introversion geen mensen nodig hebben!**
- Je kunt waarschijnlijk helemaal opgaan in je werk – **vergeet niet te bewegen, pauzes te nemen en te lunchen!**
- Hoewel je van nature hier niet toe geneigd bent, probeer toch om contact te initiëren – **mogelijk moet je meer contact leggen dan anders om je behoeften duidelijk te maken.**
- Zorg ervoor dat je ook **contact maakt met je extraverte collega's** – ze zullen de interactie en het contact waarderen.

Onthoud dat **gewoon vragen** de beste manier is om uit te vinden wat je collega's bezig houdt en wat ze van je nodig hebben. Gebruik deze tips om een gesprek met je collega's aan te gaan en om effectiever samen te werken op afstand.