

Travailler à distance - **Extraversion** et **Introversi**on

Comment notre préférence pour l'**Extraversion** ou l'**Introversi**on affecte-t-elle nos besoins lorsque nous télétravaillons ?

Extraversion



Apprécient les occasions d'échanger



Aiment avoir un fond sonore



Préfèrent les environnements animés

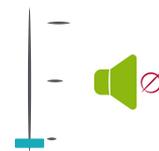


Ont besoin d'activités stimulantes

Astuces

- Utilisez les technologies pour garder le contact avec votre entourage et **faire ainsi le plein d'énergie**, par exemple, via des appels groupés et les messageries en ligne
- Maintenez les liens **sociaux**, tout comme les relations professionnelles : vous pouvez appeler les autres ne serait-ce que pour prendre de leurs nouvelles
- **Pensez à utiliser la vidéo lorsque vous appelez les autres** - voir le visage rend l'interaction plus « réelle » et renforce les liens
- Réfléchissez à d'autres manières de rendre votre environnement stimulant, par exemple en allumant la radio
- Profitez de l'opportunité **d'explorer la partie plus introspective et imaginative de votre personnalité** : vous pourriez trouver que cela vous aide à être plus innovant ou à mieux vous concentrer
- Pensez à inclure et à **garder le contact avec vos collègues de préférence introversi**on - ne présumez pas qu'ils ne seraient pas contents d'avoir de vos nouvelles !

Introversion



Peuvent trouver le bruit de fond irritant



Préfèrent être au calme pour réfléchir



Préfèrent des environnements paisibles et spacieux

Astuces

- Aménagez-vous un espace de travail au plus près de vos besoins qui vous **permette de vous concentrer sans trop de distractions**
- Si vous partagez votre espace de travail avec d'autres membres de la famille, des enfants ou des animaux domestiques, **prévoyez du temps pour eux** ; vous pouvez vouloir établir une séparation claire entre les moments d'échange et ceux de concentration
- Faites l'effort de prendre régulièrement des nouvelles de vos collègues, de votre manager ou de vos collaborateurs pour garder le contact – **c'est un mythe que les personnes de préférence introversion n'ont pas besoin des autres !**
- Vous pouvez vous trouver absorbé par votre travail - **n'oubliez pas de bouger**, de prendre des pauses et de manger !
- Même si cela ne vous semble pas naturel, faites l'effort d'initier le contact avec les autres ou à leur demander des clarifications - **vous pourriez avoir besoin de vous ouvrir davantage pour exprimer vos besoins**
- Pensez à **garder le contact avec vos collègues de préférence extraversion** - ils apprécieront d'interagir avec vous

De manière générale, n'oubliez pas que la meilleure façon de savoir ce que vos collègues attendent de vous et ce dont ils ont besoin est de leur demander ! Inspirez-vous de ces idées pour engager une conversation avec vos collègues afin de travailler plus efficacement ensemble à distance.