



10 tips voor introverten op het werk



10 tips voor introverten op het werk

PLAN HERSTELTIJD NA INTENSIEVE SOCIALE MOMENTEN

Na een vergadering, presentatie of druk overleg: blokkeer 10-15 minuten voor jezelf. Ga even wandelen, luister muziek, of werk in stilte om op te laden.

BEREID JE VOOR OP VERGADERINGEN

Introverten zijn sterk in zelfreflectie. Schrijf van tevoren jouw input op. Zo voel jij je zekerder én kun je doordacht bijdragen.



10 tips voor introverten op het werk

GEBRUIK SCHRIFTELIJKE COMMUNICATIE IN JOUW VOORDEEL

Ben je beter in schrijven, dan praten? Zet e-mail, chat of notities in om jouw ideeën te delen. Veel introverten zijn hierin juist krachtiger en helderder, dan tijdens een gesprek.

ZOEK OF CREËER EEN RUSTIGE WERKPLEK

Een rustige ruimte of noise-cancelling koptelefoon helpt bij focus. Bespreek eventueel met jouw leidinggevende of je hybride kunt werken, of dat je mogelijk jouw werkplek kunt aanpassen



10 tips voor introverten op het werk

STEL GRENZEN AAN JOUW BESCHIKBAARHEID

Je hoeft niet overal bij te zijn. Leer vriendelijk 'nee' te zeggen, of stel voor om jouw bijdrage schriftelijk te leveren. Bescherm jouw energie, zonder jouw verantwoordelijkheden te negeren.

ZOEK BONDGENOTEN

Vind collega's waarmee je een klik hebt. Eén op één connecties (al zijn het er weinig) zijn vaak waardevoller dan brede netwerken.



10 tips voor introverten op het werk

SPEEL IN OP JOUW KRACHT: DIEPGANG EN CONCENTRATIE

Laat zien hoe jij uitblinkt in taken die focus, analytisch vermogen en precisie vragen. Denk aan research, schrijven, planning, strategie, probleemoplossing.

GEBRUIK KLEINE OVERWINNINGEN OM JEZELF TE LATEN ZIEN

Je hoeft niet te ‘schreeuwen’ om zichtbaar te zijn. Deel jouw successen subtiel in updates, mails of voortgangsrapporten. Laat je werk voor jou spreken.



10 tips voor introverten op het werk

BEREID INFORMELE GESPREKKEN VOOR
Small talk kan lastig zijn. Bedenk van tevoren een paar neutrale onderwerpen (bijv. weekendplannen, films, hobby's), zodat je iets achter de hand hebt om over te praten.

VRAAG OM WERKVORMEN DIE BIJ JOU PASSEN

Heb je liever kleinere meetings, duidelijke agenda's, of tijd om na te denken, voordat je iets moet beslissen? Geef dat aan. Veel collega's zullen dat zelfs waarderen.