



PYTHON BRASIL 2019

DR.
INTROVERTIDO
OU
**COMO EU APRENDI A PARAR DE ME PREOCUPAR E
AMAR CULTURA DE TIME**

BETINA COSTA

TÓPICOS

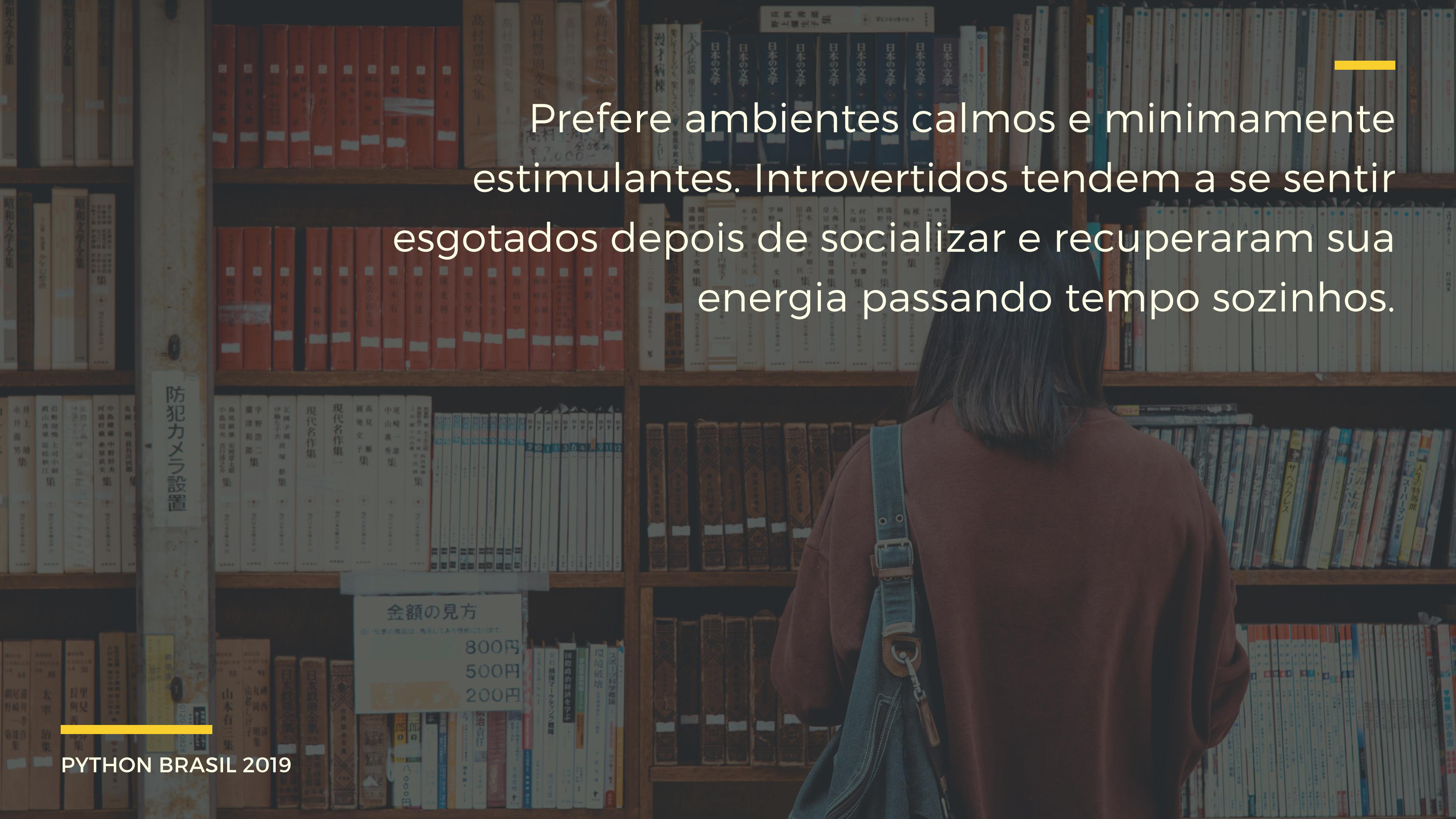
-
- O QUE SÃO PESSOAS INTROVERTIDAS?
 - COMO O MINDSET ATUAL DO MERCADO PERCEBE E AFETA ESSAS PESSOAS?
 - PRINCIPAIS DIFICULDADES QUE ELAS ENFRENTAM.
 - COMO PROSPERAR SENDO UMA PESSOA INTROVERTIDA?
 - E COMO NÃO TORNAR A VIDA DESSAS PESSOAS MAIS DIFÍCIL



QUEM SOU EU?

- Deva na Thoughtworks
- Essa é minha 2^a Python Brasil
- Eu sou muito fã de cinema
- Estou na área há 6 anos
- Introvertida há 26

O QUE É SER INTROVERTIDA?



Prefere ambientes calmos e minimamente estimulantes. Introvertidos tendem a se sentir esgotados depois de socializar e recuperaram sua energia passando tempo sozinhos.

防犯カメラ設置

EDUARDO



Martha Medeiros
Simples Assim

O INFERNO DAS INTROVERTIDAS

JEITO INTROVERTIDO

- Não funcionam bem em ambientes lotados
- Quanto mais isolado, melhor a concentração, criatividade, produtividade
- Gostam de interagir com o time, mas precisam se retirar uma vez que a colaboração é concluída

JEITO DA TI

- Open Spaces
- Muito Barulho
- Pareamento e contato constante

OPEN SPACES E PAREAMENTO

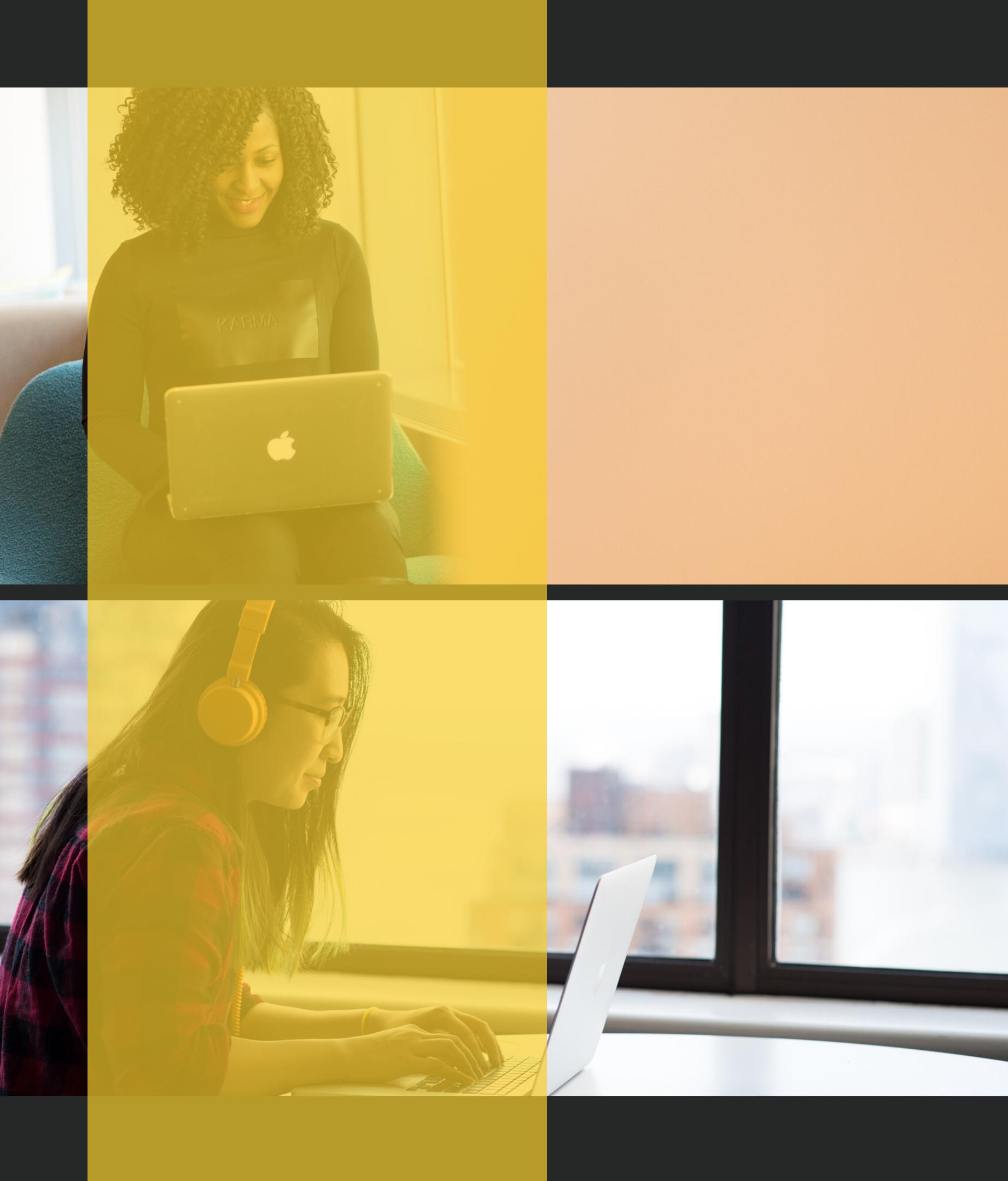
BRAINSTORMS E NETWORKING

JEITO INTROVERTIDO

- Buscam sentido e profundidade nas interações;
- Não gostam de interações sociais desnecessárias;

JEITO DA TI

- Networking e falar por falar
- Pensamento em Grupo
- Participação constante



PADRÃO EXTROVERTIDO

Todo mundo espera que você se
comporte como um extrovertido.
E caso isso não aconteça, você
precisa ser corrigida

MITOS SOBRE INTROVERSÃO

—

MITO

PESSOAS INTROVERTIDAS SÃO TÍMIDAS



—

FATO

- Timidez é ficar nervosa com interações sociais
- Introversão é gastar energia com elas

MITO

PESSOAS INTROVERTIDAS SÃO SOCIALMENTE ESQUISITAS



FATO

- Característica não ligada a introversão;
- 60% dos advogados de NYC são introvertidos (Wisnik Career Enterprises);

MITO

PESSOAS INTROVERTIDAS ODEIAM PESSOAS



FATO

- Pessoas introvertidas buscam por conexões mais profundas
- Evitam iniciar conversas triviais

MITO

PESSOAS INTROVERTIDAS NÃO TRABALHAM BEM EM GRUPO



FATO

- A forma como interagimos é diferente;
- Precisamos de tempo para organizar as ideias

— **MITO** SER UMA PESSOA INTROVERTIDA É UMA ESCOLHA



— **FATO**

- A forma que o nosso cérebro responde a estímulos é diferente
- Um evento não é só um evento
- Percebemos mais e avaliamos resultados

MULHERES INTROVERTIDAS

Uso do ideal extrovertido para combater discriminação de gênero forçando mulheres introvertidas a fingir serem algo que não são, para se encaixar em um padrão masculino de liderança

DICA

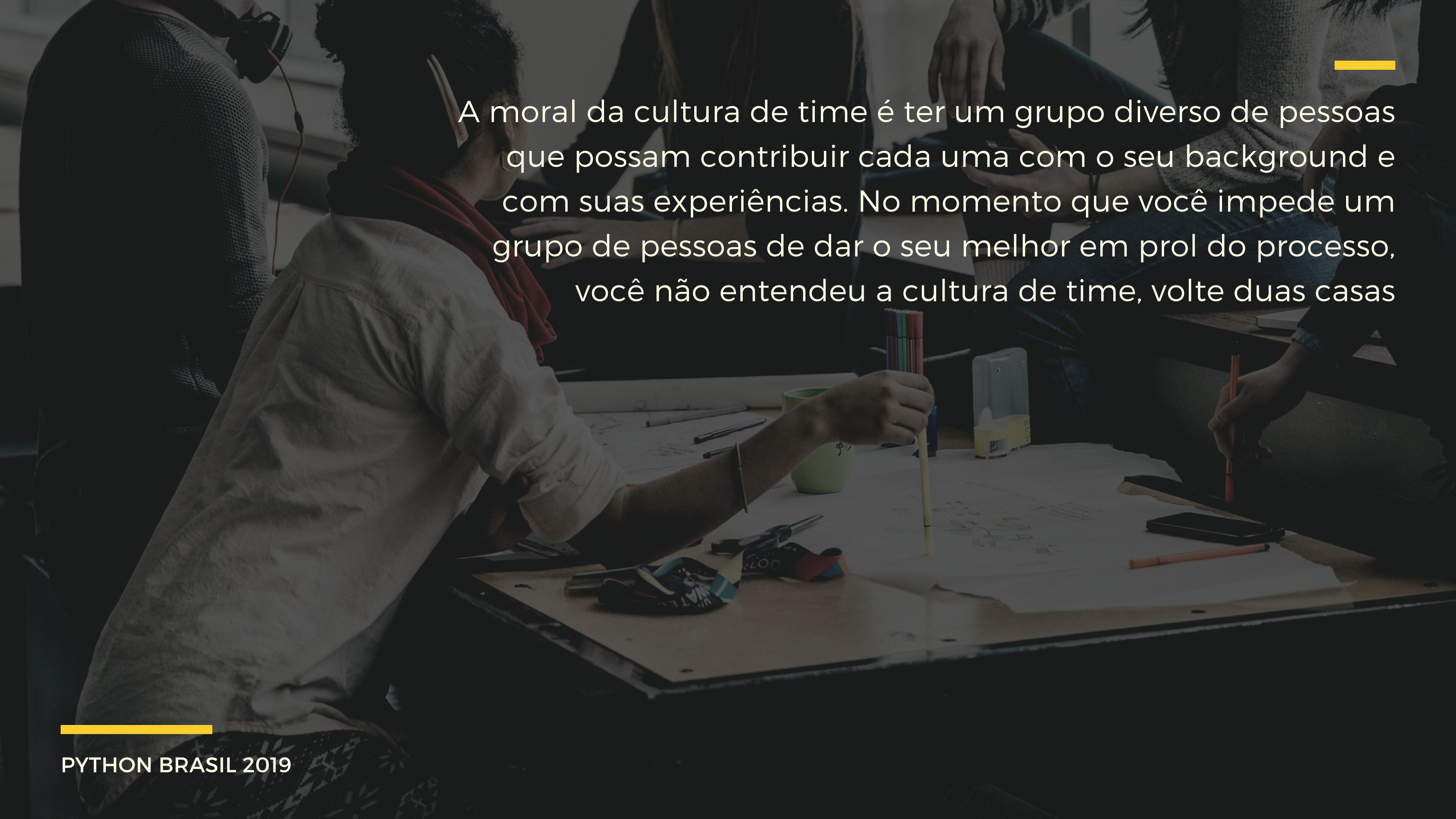
Why do so many incompetent men become leaders?



CULTURA ÁGIL E DE TIME NÃO SÃO O PROBLEMA...

**CULTURA ÁGIL E DE
TIME NÃO SÃO O
PROBLEMA...**

**...AS PESSOAS SÃO
O PROBLEMA**

A photograph showing several people from behind, focused on a task at a long table. They are looking down at papers and writing with pens. The scene is dimly lit, with a bright yellow bar at the top right.

A moral da cultura de time é ter um grupo diverso de pessoas que possam contribuir cada uma com o seu background e com suas experiências. No momento que você impede um grupo de pessoas de dar o seu melhor em prol do processo, você não entendeu a cultura de time, volte duas casas

EDUARDO

COMO SOBREVIVER A UM MUNDO EXTROVERTIDO

Martha Medeiros
Simples Assim



DICAS

AUTOCONHECIMENTO

Conhecer seus próprios limites e o que precisa para prosperar.

FONE ANTIRUIDOS

Uma vez que não dá pra trabalhar do banheiro e mandar o coleguinha calar a boca pode gerar climão

IMPOR LIMITES

Não deixe pessoas que querem impor a vocês um padrão extrovertido de como se comportar e agir.

ESCOLHA SUAS BATALHAS

A gente vai ter que fazer muita coisa que não gosta, escolha as que valem a pena.

O PODER DOS INTROVERTIDOS

EDUARDO

Martha Medeiros
Simples Assim

Boas Líderes

- Não sentem necessidade de se destacar
- Não sentem necessidade de receber todo o crédito
- Destacam os pontos fortes da equipe
- Se importam e aprendem mais sobre os integrantes do seu time.
- Usam essa informação para ajudar-los a trabalhar melhor
- São bons em liderar times proativos
- Não se sentem desafiados por novas ideias



PENSAM ANTES DE FALAR

- Escuta ativa é algo natural
- Só falam quando tem algo relevante para dizer



ESCREVEM BEM

- Escrever é uma das forças mais naturais das introvertidas.
- Nos expressamos melhor através da escrita do que da fala
- Essa palestra foi muito melhor escrita do que falada



LIDAM BEM COM INDEPENDÊNCIA

- Autogerenciáveis
- Maduros
- Se viram bem em papéis que necessitam independência e maturidade



COMO AJUDAR?



Martha Medeiros

Simples Assim



NÃO SEJA UM
BABACA

FIM

DÊ ESPAÇO

-
- Dê a possibilidade de se preparam para reuniões;
 - Permita que respondam posteriormente.
 - Não fique cobrando por participação
 - Permita as pessoas escolherem sua forma de trabalho

CRIE AMBIENTES DE TRABALHO MAIS CONFORTÁVEIS

- Não precisa acabar com Open Spaces;
- Não precisa refazer o escritório
- Apenas crie pequenos refúgios

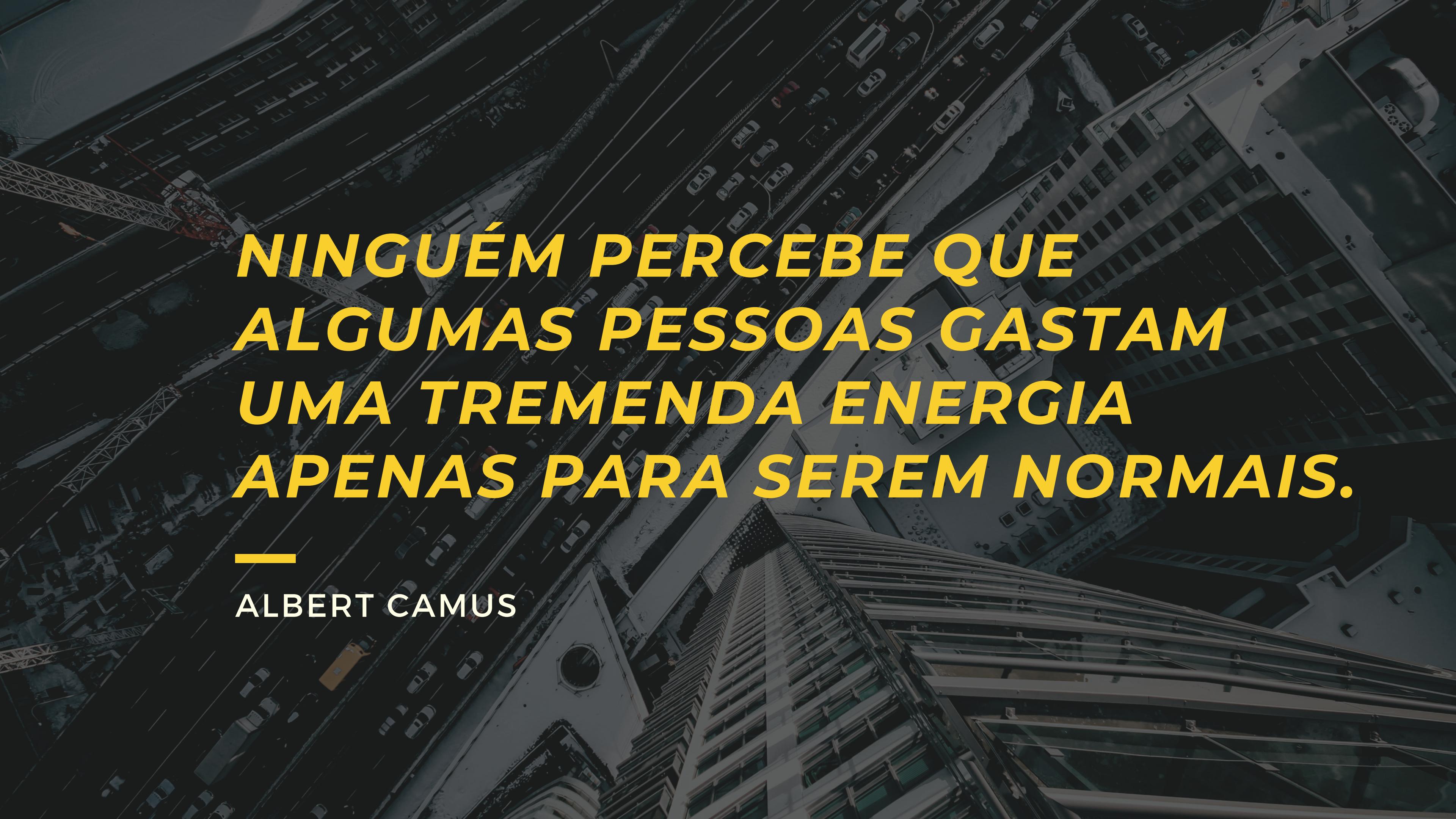
CONHEÇA O SEU TIME

-
- Não tente fazer introvertidos deixarem de ser introvertidos
 - Conheça os pontos fortes de sua equipe
 - Permita que todos possam trabalhar de maneira confortável

PERMITA QUE AS PESSOAS SEJAM ELAS MESMAS

Uma pesquisa da universidade de Cambridge mostrou que uma vida caracterizada por auto-monitoramento pode levar a graves problemas de saúde.

Herminia Ibarra, professora de comportamento organizacional, descobriu que gastar muito tempo monitorando como se é percebido é trabalhoso e consome muito tempo, sendo contraprodutivo.

The background of the image is a dark, grainy aerial photograph of a city street. The street is filled with numerous cars, and tall buildings with many windows line both sides. The perspective is from above, looking down the length of the street.

**NINGUÉM PERCEBE QUE
ALGUMAS PESSOAS GASTAM
UMA TREMENDA ENERGIA
APENAS PARA SEREM NORMAIS.**

—
ALBERT CAMUS

OBRIGADA!

PYTHON BRASIL 2019



GITHUB

[betinacosta](https://github.com/betinacosta)



TWITTER

[@ngasonicunicorn](https://twitter.com/ngasonicunicorn)



SITE

betinacosta.dev



EMAIL

bmcosta13@gmail.com