



Agile for the Introvert

@tobbeanderberg



agical

Tobias

mensa
podcaster
Lara
house
1880
games
playing
colleague
Sweden
work
young
boardgamer
kids
work
Agile
movies
chocolate
Hanna
teams

väg74
gamer
Erik
Ines
coach
programmer
sweden
development

married

Introvert

Hypothesis: by understanding how introverts and extroverts differ, we can make some adjustments to how we collaborate and in the end make everyone awesome.

Agenda

1. What is Intro- and Extraversion?
2. The science of Introversion
3. Psychological Safety
4. Agile Practices for the Introvert



Carl Gustav Jung

1875-1961, Founder of Analytical Psychology

What is Introversion?

What is Introversion?



A trait; an aspect of personality that is relatively stable over time.

What is Introversion?



What is Introversion?



One of the big five personality traits; CANOE

What is Introversion?

What is Introversion?



NOT shyness! Shyness is a fear of social judgement, often linked to low self-esteem.

Introverts gain energy from
spending time alone.
Extroverts gain energy from
being around other people.

Characteristics of
an introvert

Characteristics of an introvert



Prefer spending time alone.

Get energised in large groups of people.



Characteristics of
an extrovert

Characteristics of an introvert



Not anti-social, but prefer a close group of friends.

Has a large number of friends and acquaintances.



Characteristics of
an extrovert

Characteristics of an introvert



Often very quiet but has a rich inner monologue.

Characteristics of an introvert



Gets drained quite fast from socialising. Prone to suffer from the introvert hang-over.

Characteristics of an introvert



Hates small talk but love deep meaningful conversation.

Characteristics of an introvert



Prefer written communication to verbal.

Thrive in a social or networking environment.



Characteristics of
an extrovert

Characteristics of an introvert



Tend to be quiet at meetings and keep their ideas to themselves.

Often very talkative and likes to share their ideas and thoughts.



Characteristics of
an extrovert

Characteristics of an introvert



Will seldom make decisions quickly but instead analyse and reflect before deciding.

Often make quick decisions and share "unfinished" thoughts.



Characteristics of
an extrovert

Characteristics of an introvert



Can concentrate for long periods of time and are not easily distracted.

Quite easily distracted.



Characteristics of
an extrovert

Characteristics of an introvert



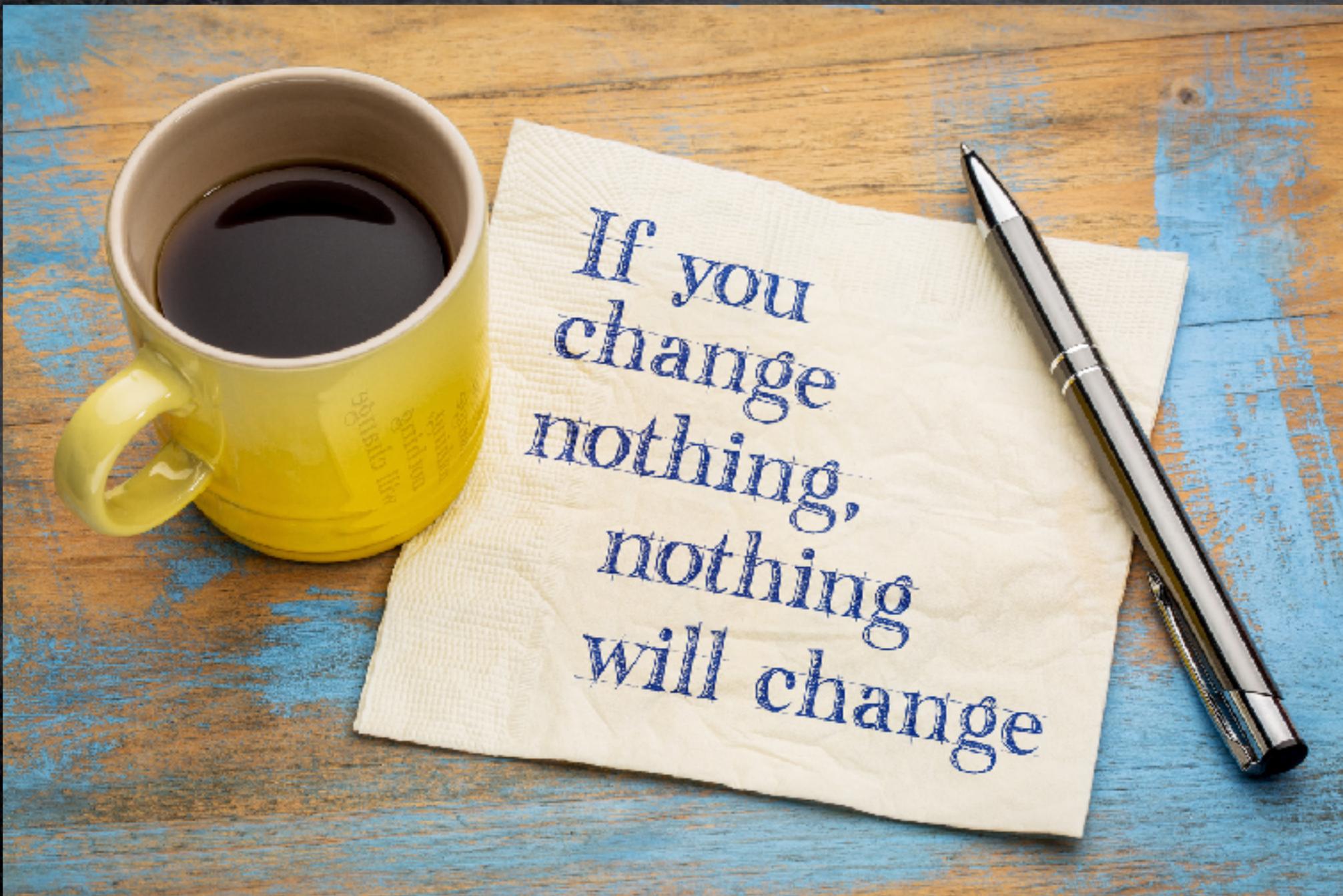
Likes to observe and are uninterested in getting attention.

Love to be the center of attention.



Characteristics of
an extrovert

Characteristics of an introvert



Often do not like change.

Easily accepts change.



Characteristics of
an extrovert

Characteristics of an introvert



Have an eye for detail and are generally good at spotting problems.

Characteristics of an introvert



Generally good listeners

Characteristics of an introvert



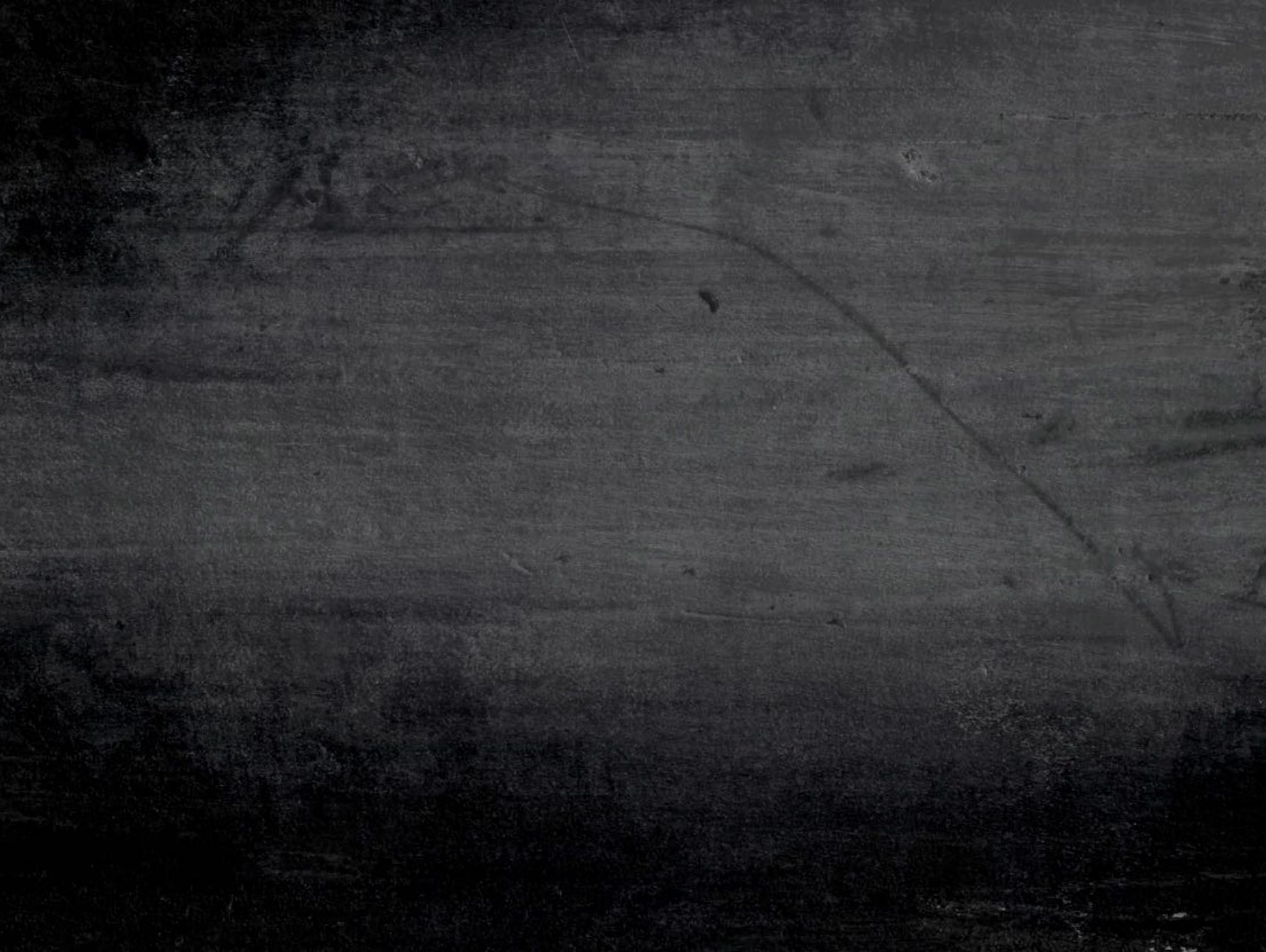
Very creative when being alone.

Very creative when being alone.



Characteristics of
an extrovert

Poll: How many in
here self-identify
as an introvert?



30-50% are
introverts!

Agenda

1. What is Intro- and Extraversion?
2. The science of Introversion
3. Psychological Safety
4. Agile Practices for the Introvert

The science of introversion

The science of introversion

There are four shades of introversion (Cheek)

The science of introversion



1. Social introversion

The science of introversion



2. Thinking introversion

The science of introversion



3. Anxious introversion

The science of introversion



4. Restrained introversion

The science of introversion



They are 'dimensions'.

The science of introversion



Introverts have a less active reward system.

The science of introversion



Introverts have longer pathways in the brain.

The science of introversion



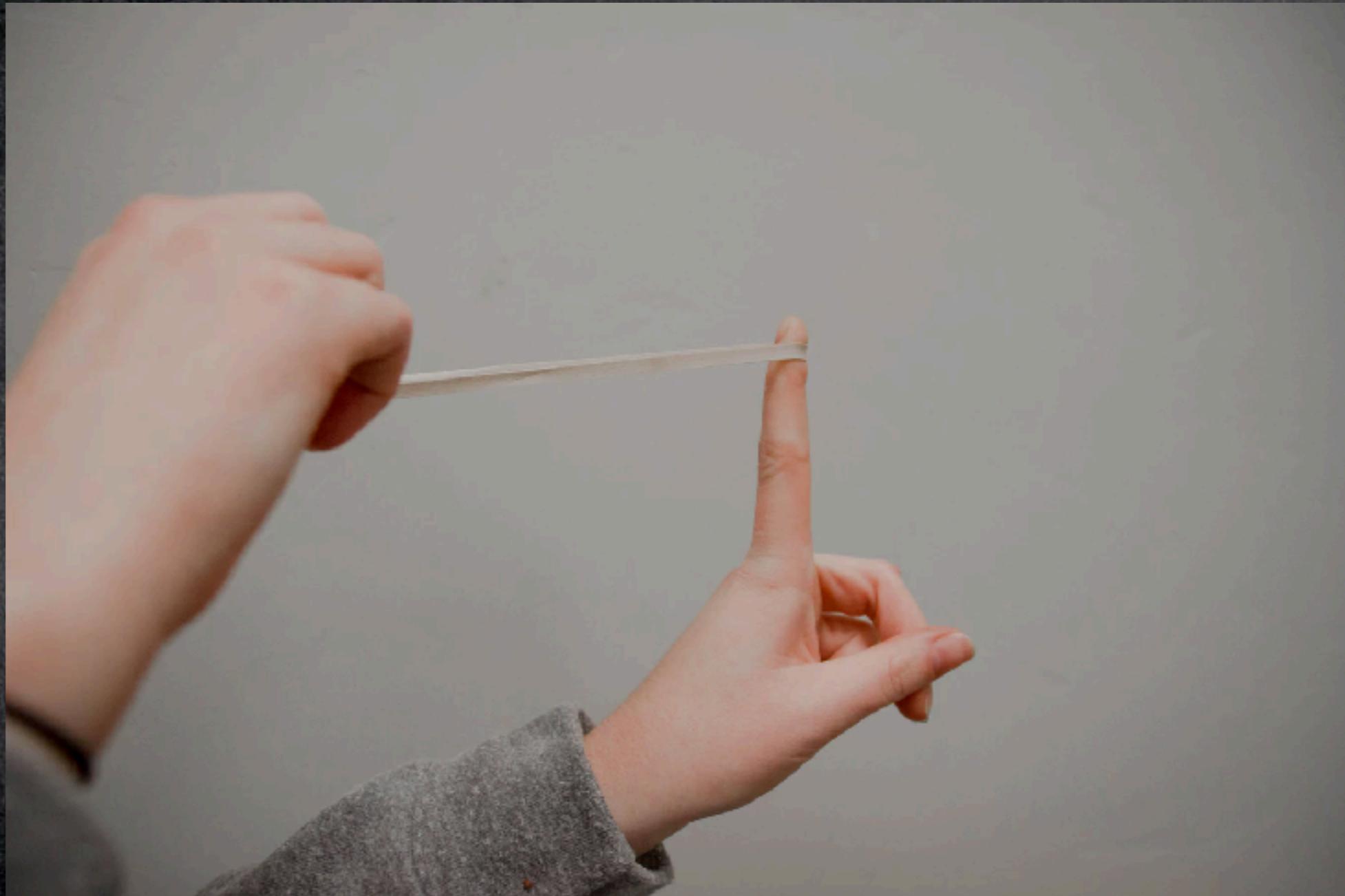
Many introverts are highly sensitive (HSP).

The science of introversion



Situation affects our behaviour but we have a fixed personality.

The science of introversion



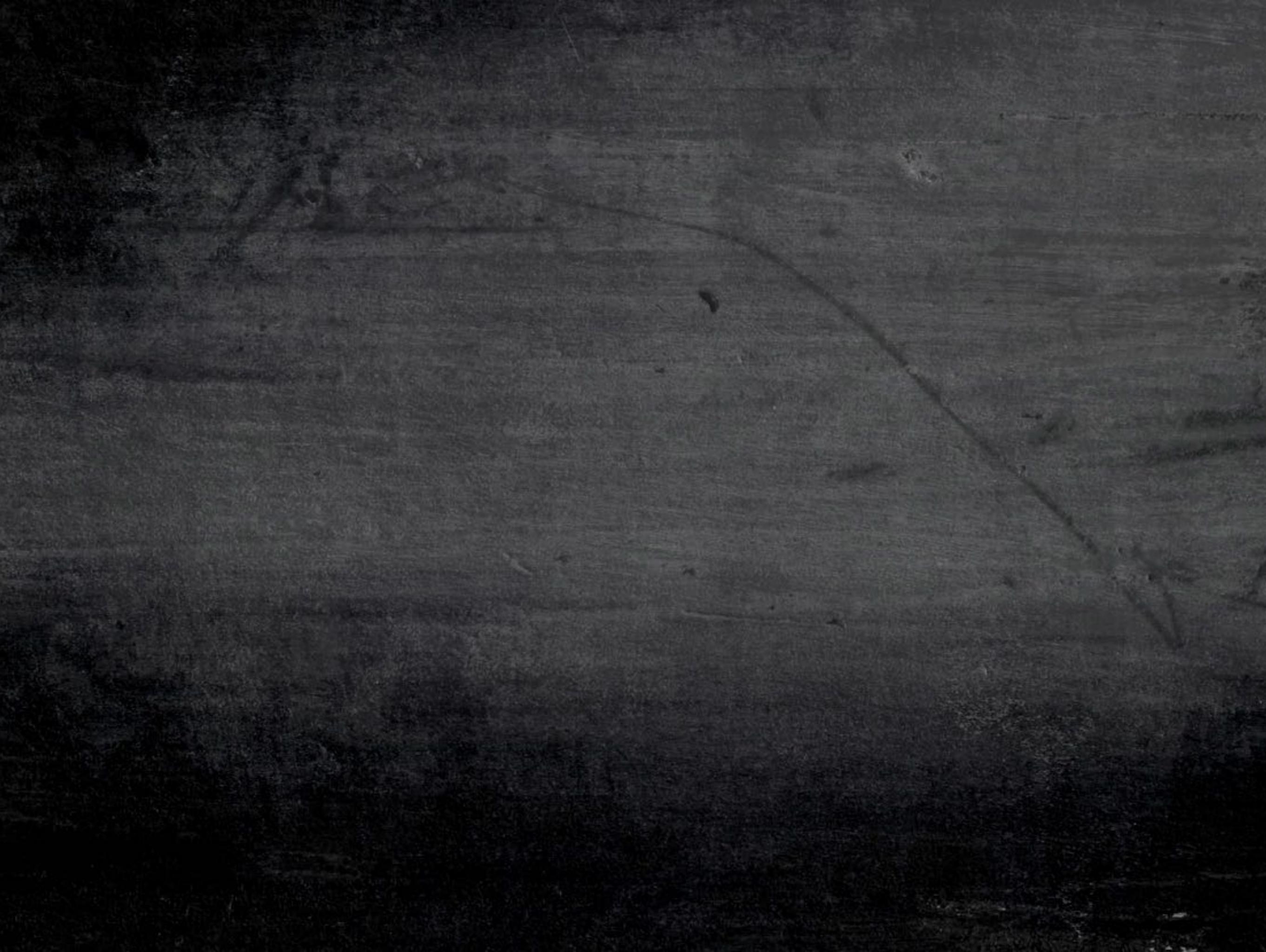
We can stretch our personality, but only to a certain extent. Susan Cain calls this the 'rubber band theory' of personality.

Some people are in the middle
of the spectrum and are both
introvert and extrovert. These
people are called ambiverts.

"There is no such thing as a pure introvert or extrovert. Such a person would be in a lunatic asylum."

— Carl Jung

One might state that we are all ambiverts but with a tendency to lean either towards introversion or extroversion.







Mystisk röst i tyska radion.

Varifrån kommer den?

ALFRED
"De drögs
meda hand"
B. V. S. sälj
Jordbruksnämnden
Hästveda, kyrk
30 augusti kl. 7

KRIGE

Brittisk rapport:

Ringa tysk flygverksam
söndagen.

Amiralitetet meddelar, att tvåmotorigt tyskt bombplan vit nedskjutet av trålare bant, som själv icke led skador förluster. Planet angrep från 150 fots höjd, men bomberna följde i sön. Trålaren väntade att öppna eld, till dess planet var alldeles nära.

Flyg- och säkerhetsministeriet meddelar, att ringa tysk flygverksamhet i dagdus på söndagen förekommit över England. Bomber ha fallits mot 2 platser i Eastanglia utan att kräva offer. Lindriga skada anställdes.

Cairohögkvarteret rapporterar tilltagande flentlig artilleriverksamhet vid Tobruk. I gränsområdet har patrullverksamhet förekommit, och brittiskt artilleri har orpat och drivit tillbaka motståndarens patruller.

180 dödsdomar i Kroatien.

I Kroatien ha 180 dödsdomar avkunnats och redan gått i verkställighet.

Nomura vet bara inte hur.

Den japanske ambassadören i Washington, amiral Nomura, hade på lördagen en överläggning med utrikesminister Hull. Efteråt förklarade han för presen, att klyftan mellan Japan och Förenta staterna måste övervinnas, men han visste icke på vilket sätt detta skulle ske. Han saade, att han haft en uppriktig diskussion med utrikesminister Hull.

Lindbergh pr

"En britt

...

aven
Blekinge.

Telegrafisk resolution till
regeringen.

Jordbrukskare i Blekinge till ett antal av tretuhundra, representerande alla storleksordningar av jordbruksföretag, förförklarade den brittiska radion i måndagens första nyhetsutändning. Tyskarna ha satt i gång ingående undersökningar för att komma rösten på spår, men ännu har det icke lyckats, ty han uppträdde äter i går kväll, då den sista nyhetsutändningen gavs från Tyskland. När hallåmannen sagt: Och därmed är det slut på dagens nyhetsutändningar, kom plötsligt den mystiska rösten och tillade: "men i morgon fortsättes utvandringen igen".

Varifrån denna röst kommer och hur det är möjligt för den att arbeta utan upptäckt är det ingen som vet.

Stora tanksridder söder om Leningrad.

I södra Ukraina har fronten nu nått Dnjepropetrowsk.

London i dag. I en kommentar till liget på östfronten framhåller man på måndagsmorgonen i London, att i södra Ukraina striden nu för första gången nått fram till Dnjepropetrowsk, en av de största industristäderna i södra Ryssland alldeles vid Dnjeprbägen.

London i dag. Lord Beaverbrook har återvänt från USA till England med flyg och anlände till London i går, varvid han besökte Churchill. Lord Beaverbrook har varit över i Amerika för att med de amerikanska myndigheterna diskutera de förtroendenheterna och den materiel, varav England har behov, meddelade Londonradios i morgon. Han deltog som bekant även i mötet mellan Churchill och Roosevelt.

Bussen fick motorstopp just då den befann sig på järnvägsspåret, och i samma ögonblick närmade sig tåget. De flesta av de omkring 30 personerna i bussen hundun sätta sig i säkerhet, men några blev kvar i eller i omedelbar närhet då kollisionen inträffade. 20-åriga handelsbiträdet fröken Ebba Svedlund från Haparanda hoppade ur bussen just i kollisionsögonblicket och kom framför loket, varvid hon massakrerades till döda. Sju andra unga kvinnor skadades och föredes till Haparanda lasaret, men i intet fall anses någon fara för livet föreligga. Bussen bröts itu och släpades med tåget ett 20-tal meter. Vägen är vid olycksplatsen mycket ojämna, varför bussen måste gå med mycket lågt fart uppför banvallen, och detta anses främst ha varit orsaken till motorstoppet.

Mol väst

Folkpartimöte på Tormestorps klint.

PÅ söndagen hade Söder Hässelholms ungdomsorganisationer av Folkpartiet större möte & de dansas vackra torps klintzoner. Utan mit

...

Beväpning i Rumänien.

Rumäniens försvar (TT). Gött ett på söndagen offärdat dekret förstärkta alla poler i Rumänien i året 1942, att att inträda i arbetstjänsten. De skola vidare område sig hos politiken och förtroendet för registrering.

En buss i brand.

Sju personer omkomna.

New York i dag. (TT från DNB). Vid en bussemanstötning vid Waldwick i New Jersey rökade bensintanken på en av bussarnas explodera och bussen rökade i brand. Därvid omkommo sju passagerare i bågorna och ett stort antal andra skadades.

Engelsk u-bål förlorad.

London i dag. (TT). En kommitté från amiralitetet meddelar, att ubåten Union, beväpningare Galloway, är förenad och måste anses ha gått förlorad.

Hela världen lyssnade.

Churchills tal "nytt hopp för Englands förlorade folk".

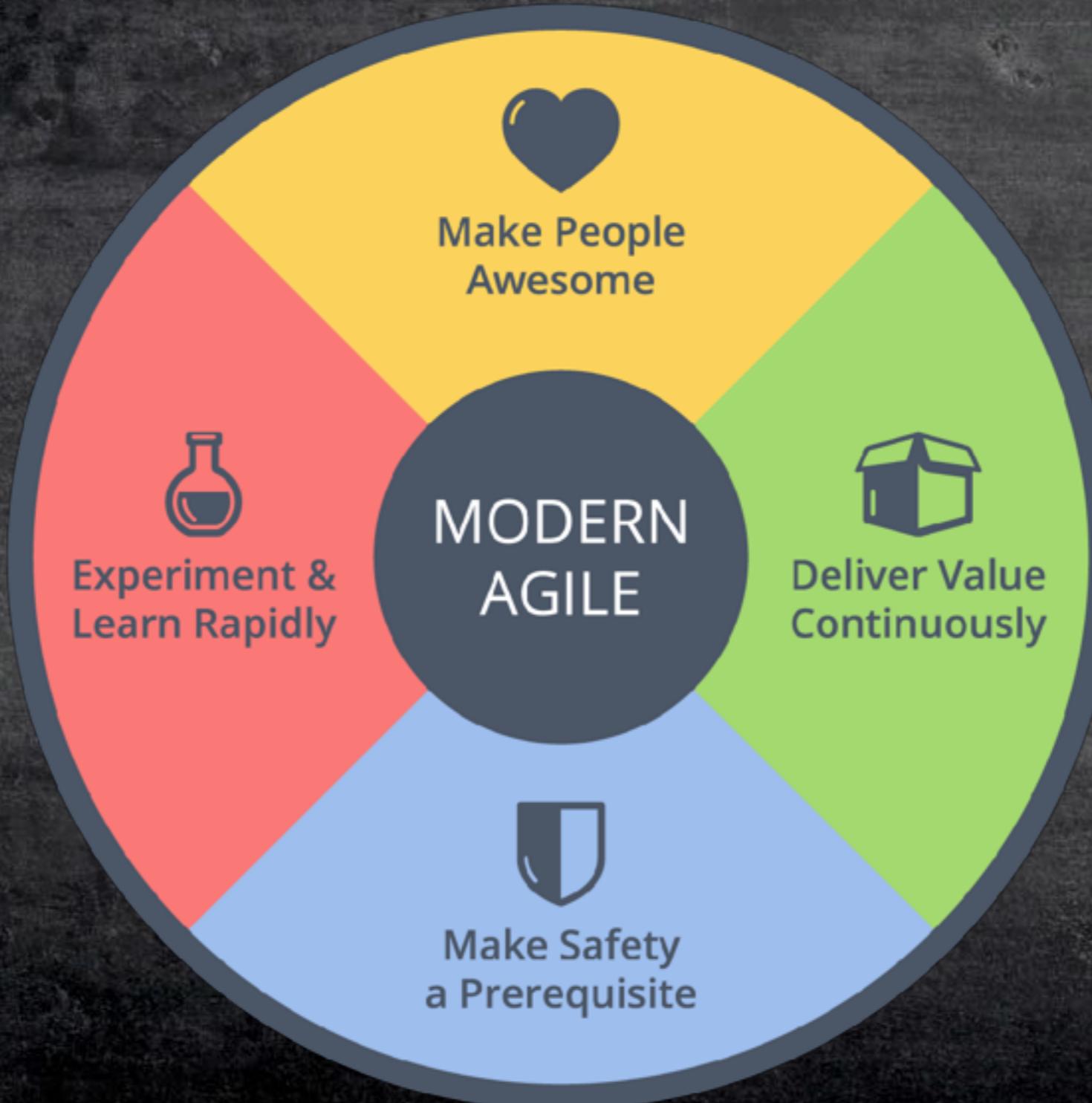
London i dag. Hela världen lyssnade till Churchills tal i går, förklarade Londonradio i midsommars förra nyhetsutändning. Churchill talade var det sent på natten i väster och tidigt på morgonen i Västern. Detta och annat förelägger icke kommentatorer tekniken de datorer av världen, men lyssnat till den brittiske premiärministern. De kommentatorer, som sätta England från Amerika, visar att de inte har rätt. Detta är en del av världen, som lyssnat till detta under förra världskriget.

Agenda

1. What is Intro- and Extraversion?
2. The science of Introversion
3. Psychological Safety
4. Agile Practices for the Introvert

Psychological Safety

Psychological Safety



Basis for one of the guiding principles of Modern Agile (<http://modernagile.org>)

Psychological Safety



One of the five keys to a successful Google team (Project Aristotle).

Psychological Safety

"A belief that one will not be punished or humiliated for speaking up with ideas, questions, concerns or mistakes."

– Amy Edmondson,
HBS Professor

Psychological Safety



We need to feel safe in order to take risks,
speak our mind and be creative.

Psychological Safety



We become more open-minded, resilient and motivated when we feel safe.

Psychological Safety



It must be safe to fail in order for us to innovate and to dare to experiment...

Psychological Safety



... and through the experiments we learn.

Psychological Safety



When we feel safe, we dare to be ourselves!

Psychological Safety



Even more important for introverts.

How do we foster safety?

How do we foster safety?



1. Frame all work as a learning problem.

How do we foster safety?



2. Acknowledge your own fallibility.

How do we foster safety?



3. Model curiosity.

How do we foster safety?



Trust your coworkers and get trust in return.

How do we foster safety?



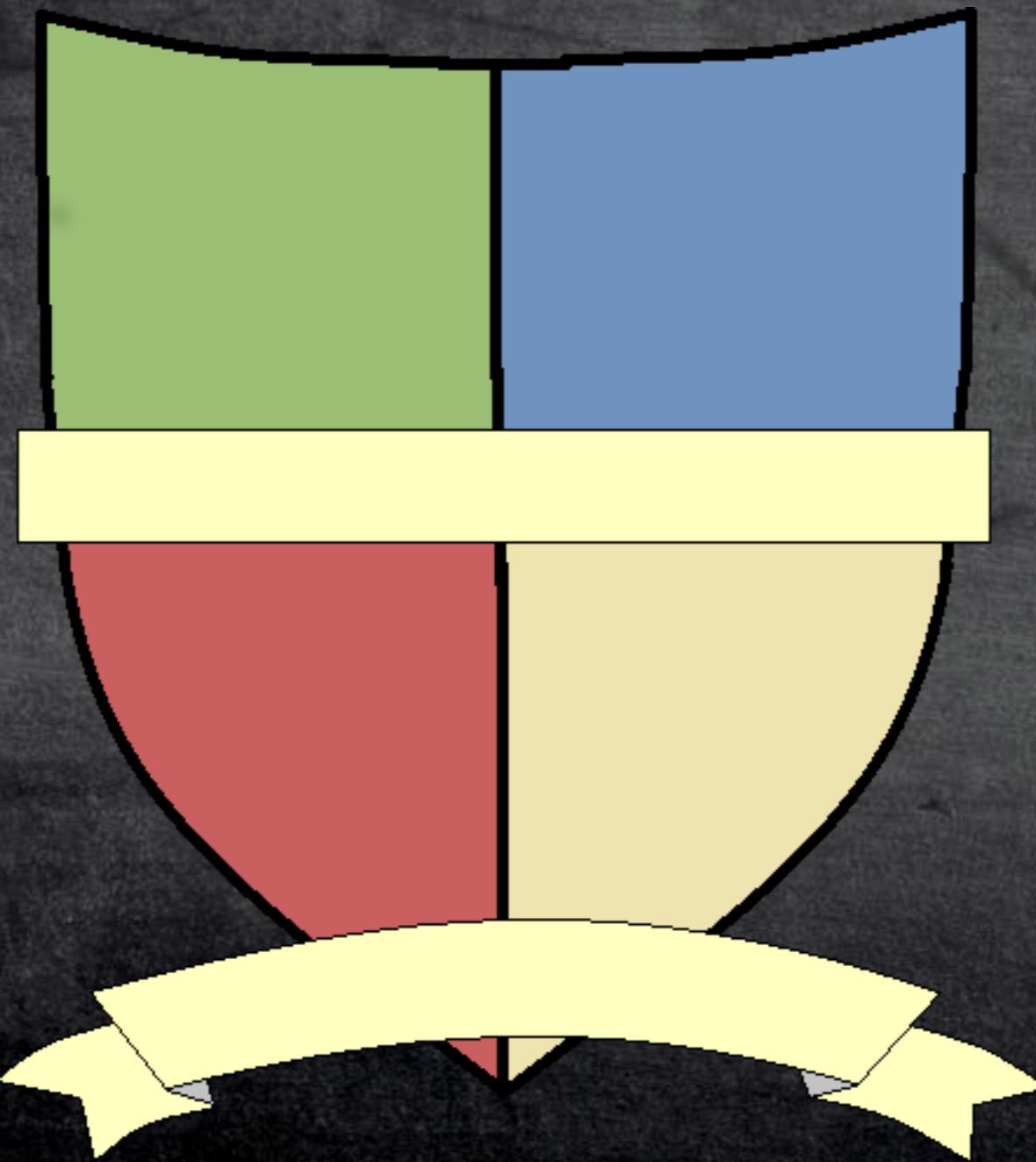
Do not ever play the blame game.

How do we foster safety?



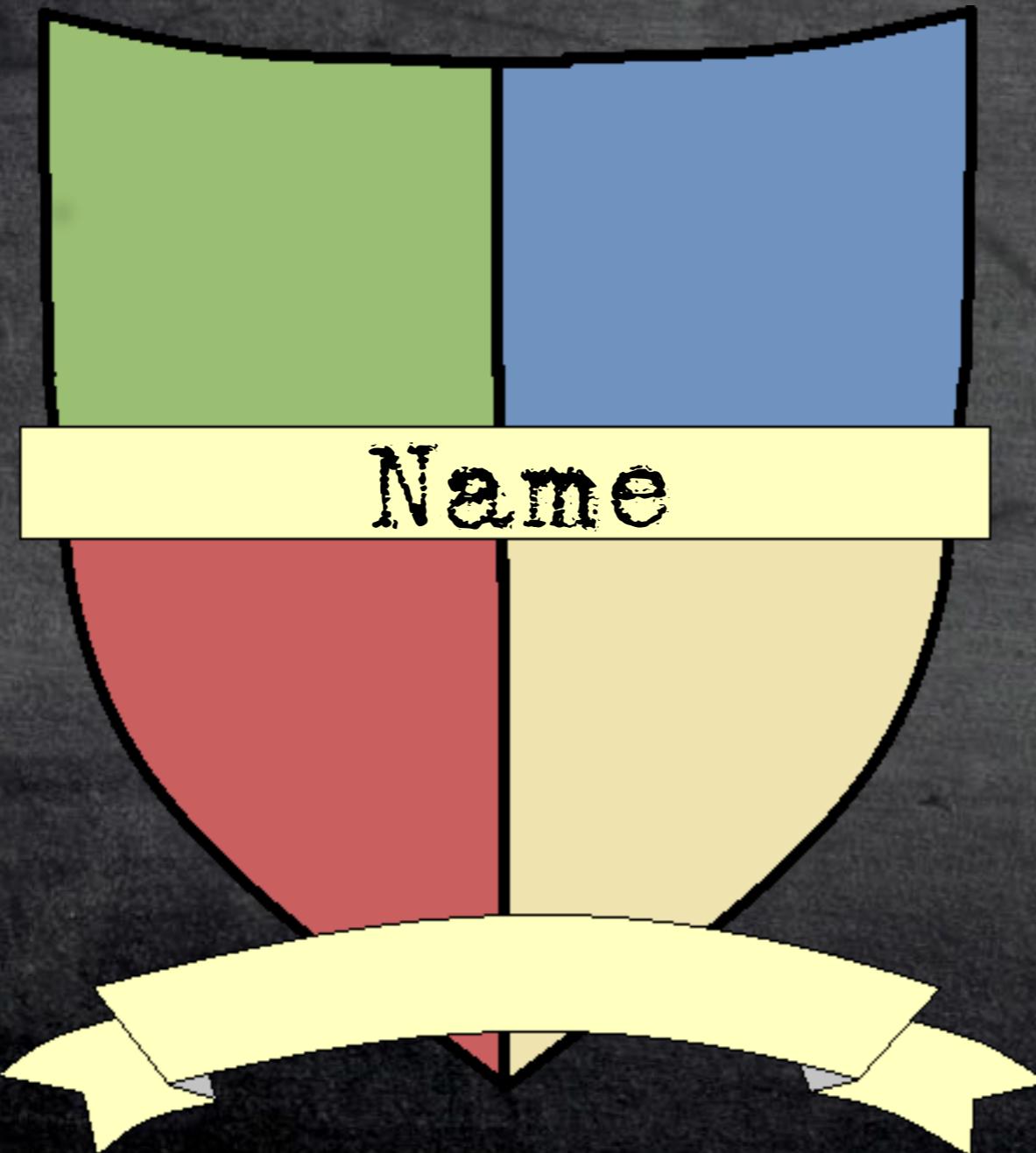
Get to know each other!

How do we foster safety?



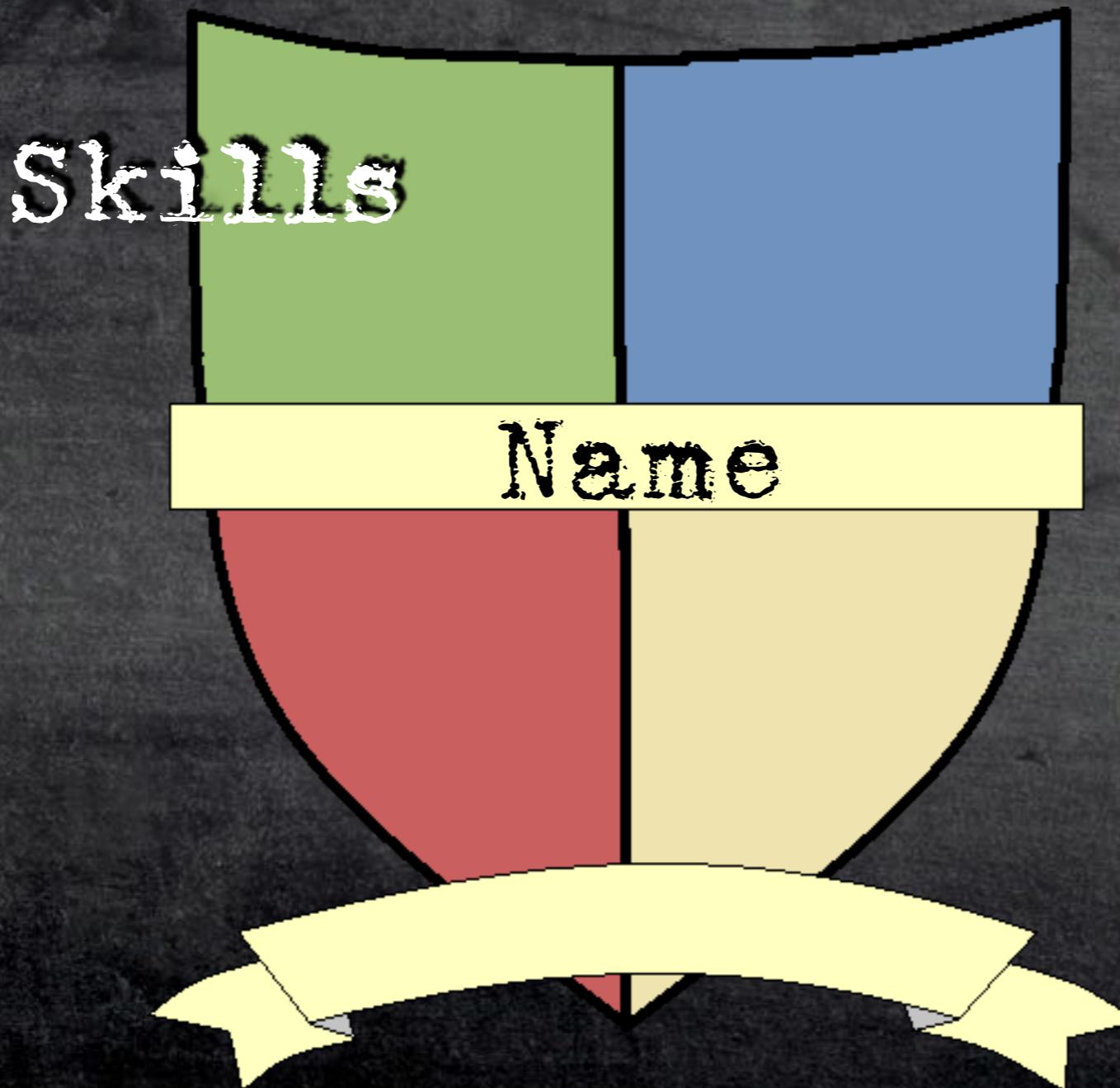
Personal Shields (Derby and Larsen).

How do we foster safety?



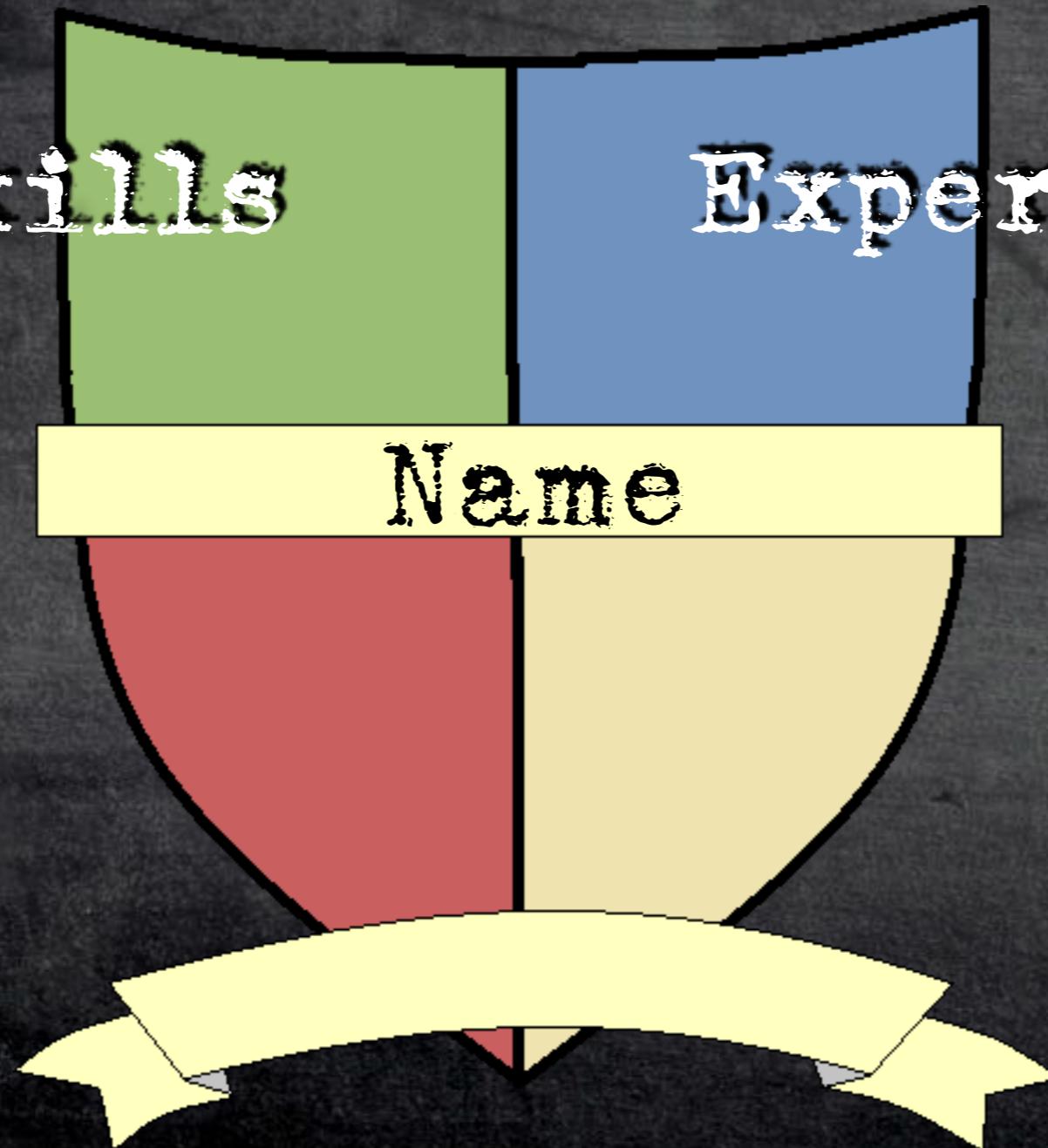
Personal Shields (Derby and Larsen).

How do we foster safety?



Personal Shields (Derby and Larsen).

How do we foster safety?



Personal Shields (Derby and Larsen).

How do we foster safety?

Skills

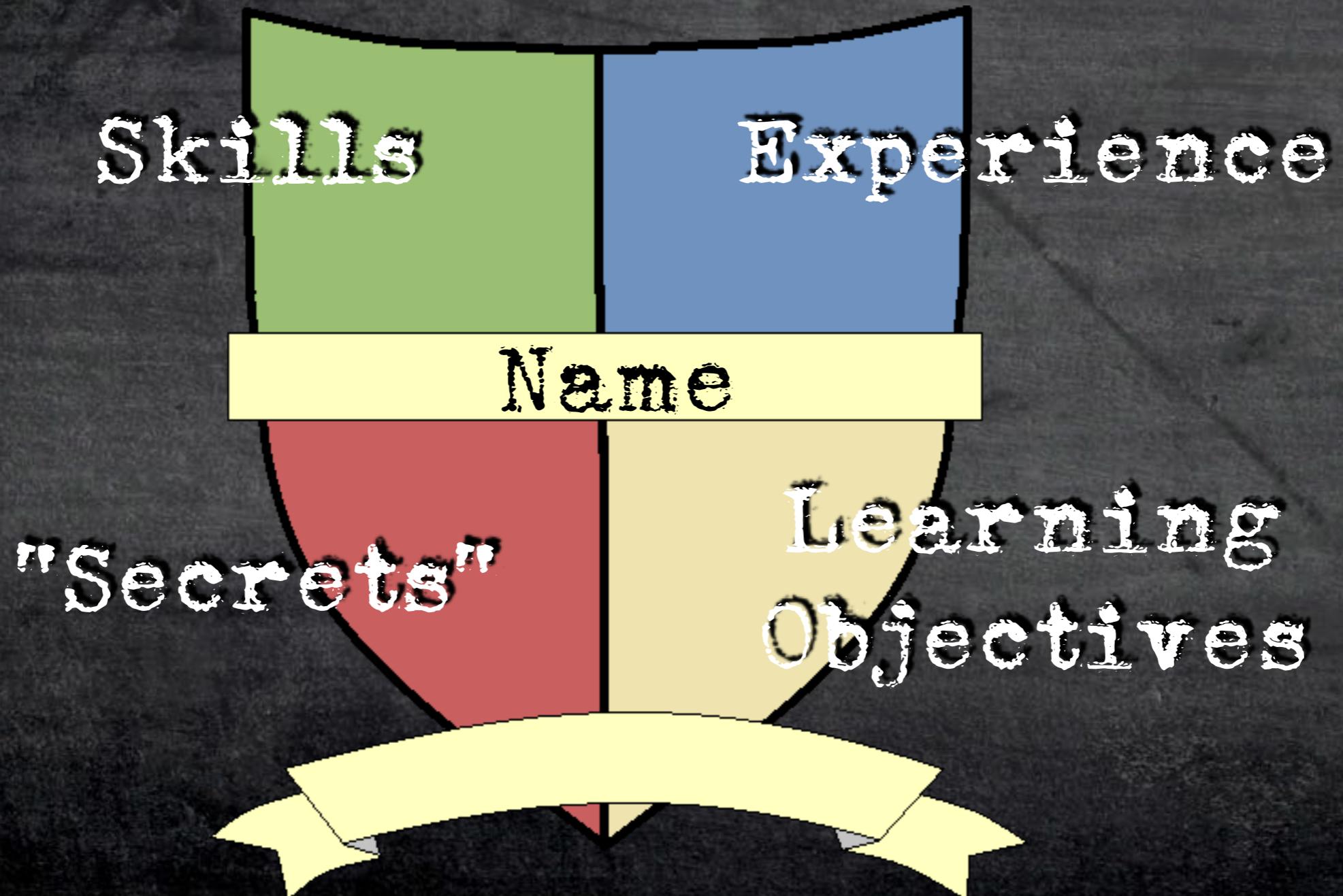
Experience

Name

Learning
Objectives

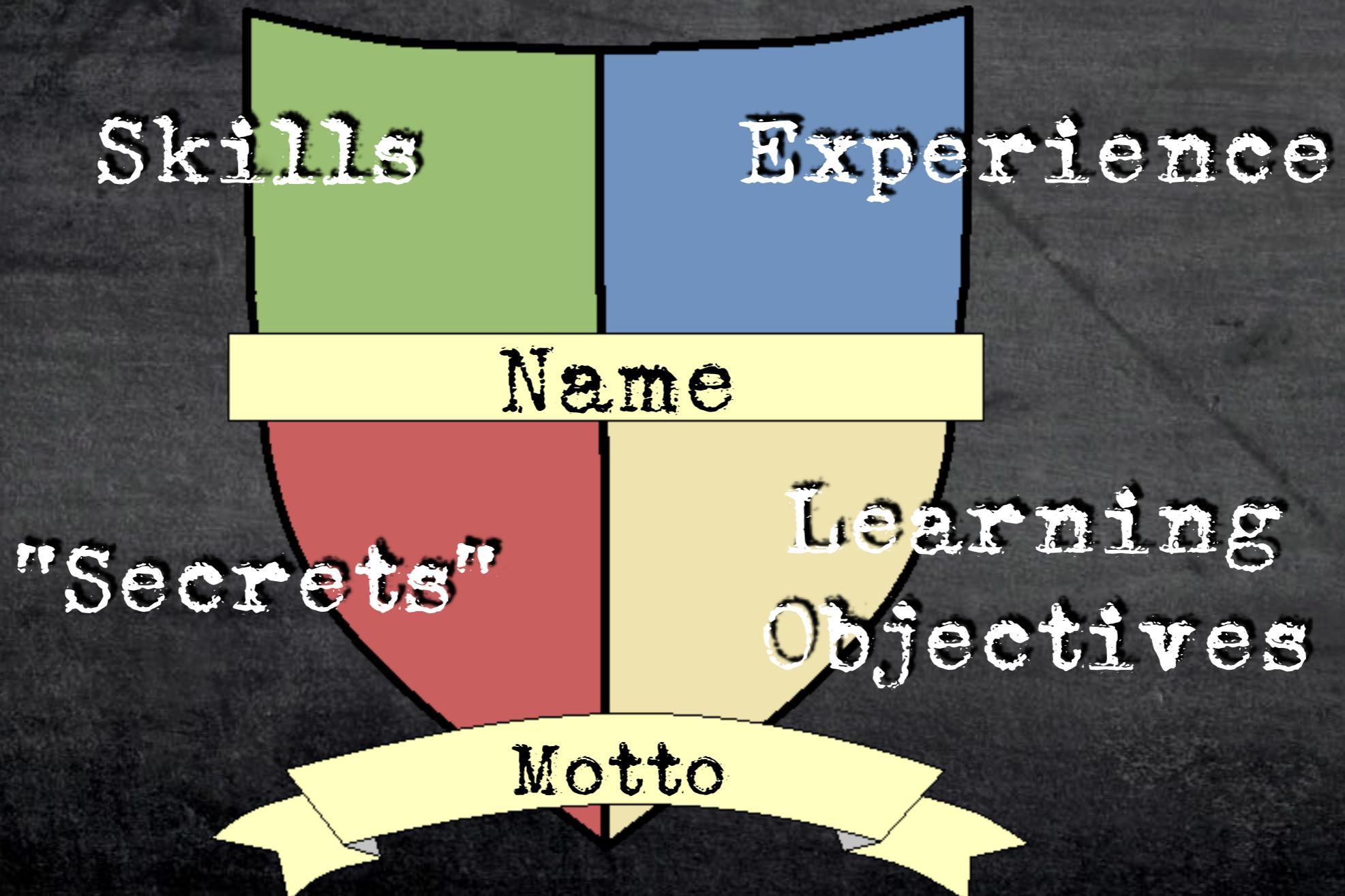
Personal Shields (Derby and Larsen).

How do we foster safety?



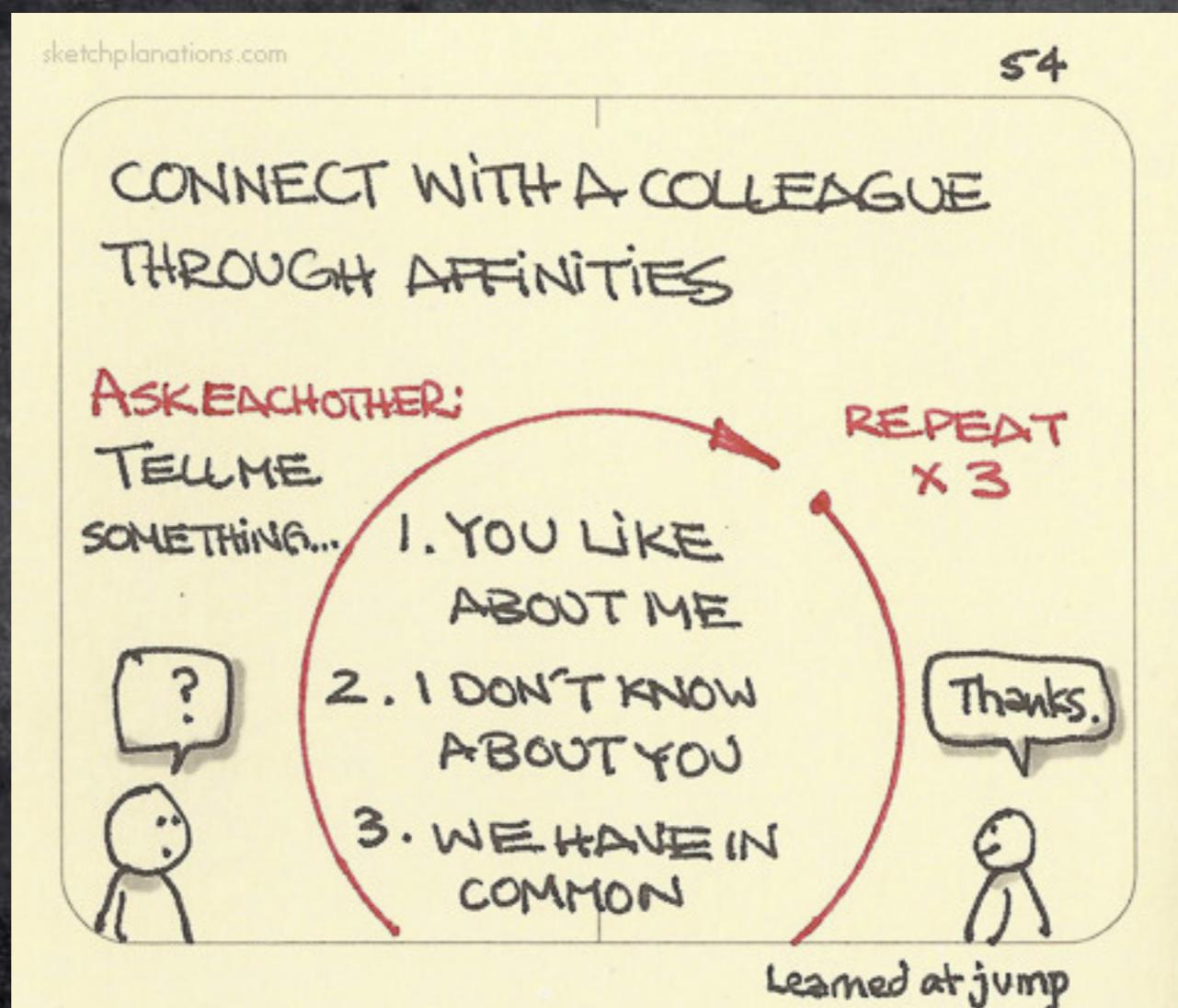
Personal Shields (Derby and Larsen).

How do we foster safety?



Personal Shields (Derby and Larsen).

How do we foster safety?



Affinities from Jono Hey
(sketchplanations.com)

Agenda

1. What is Intro- and Extraversion?
2. The science of Introversion
3. Psychological Safety
4. Agile Practices for the Introvert

Agile practices for introverts

Agile practices for introverts



Teamsize; Favor smaller (4–5 people).

Agile practices for introverts



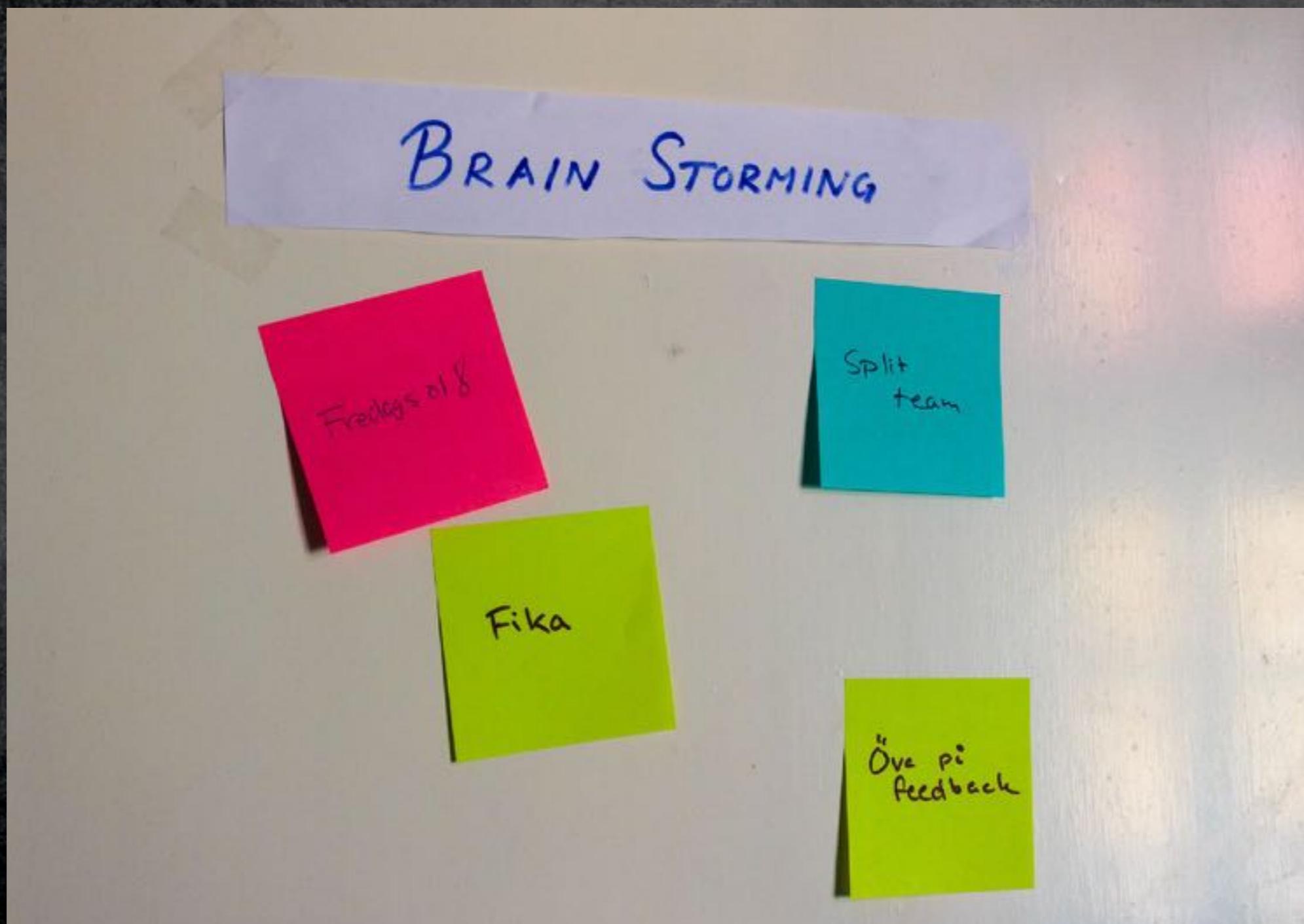
Speaking at meetings? Small spontaneous meetings are better than large planned ones.

Agile practices for introverts



Cater for remote work.

Agile practices for introverts



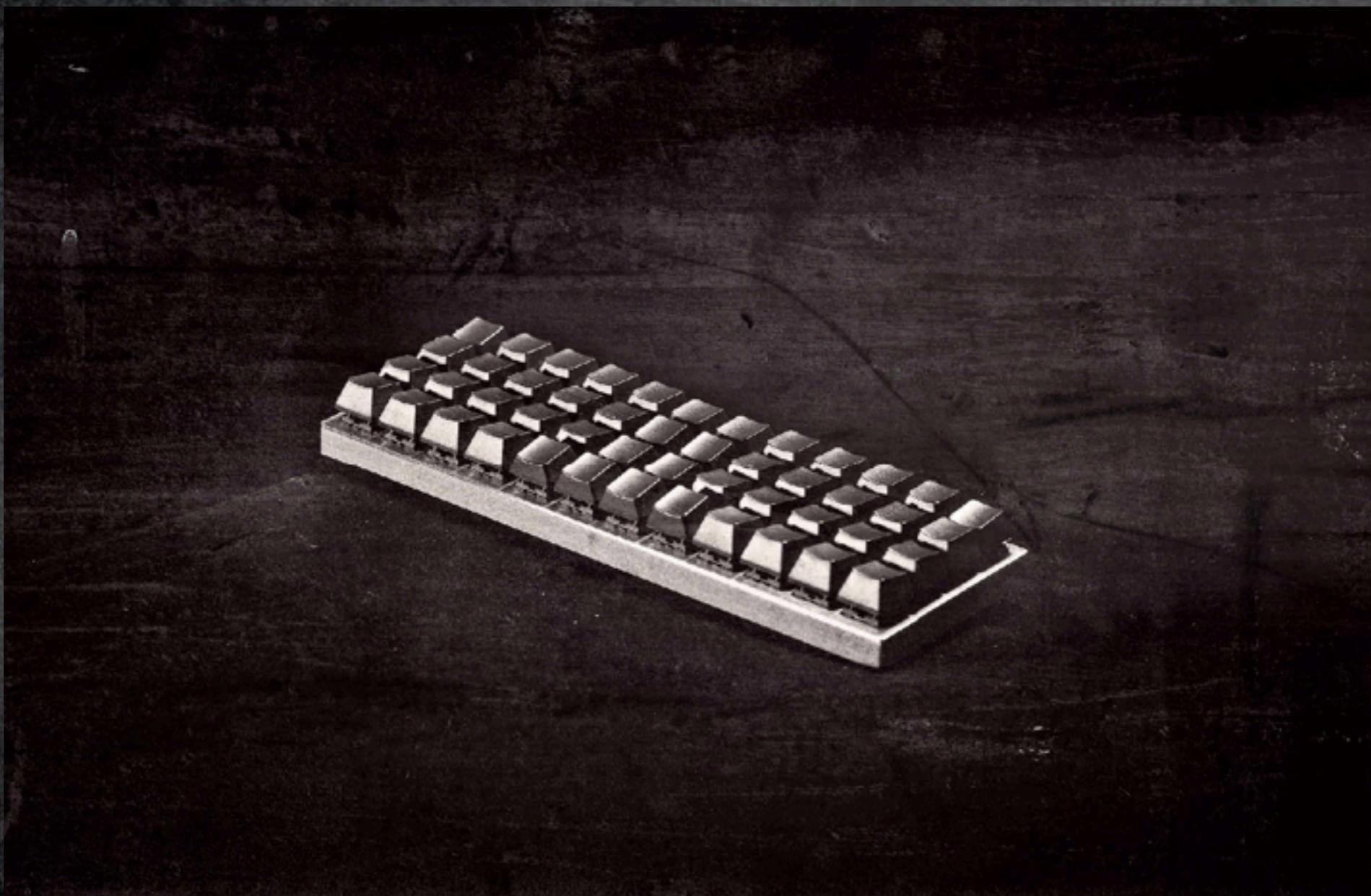
Brainstorming; Introverts are more creative on their own. Take advantage of this.

Agile practices for introverts



Retrospects; Gathering data in writing beforehand favours introverts.

Agile practices for introverts



Pair Programming; Introverts favour one-on-one communication, but remember to take restorative breaks.

Agile practices for introverts

Mob Programming is a software development approach where the whole team works on the same thing, at the same time, in the same space, and at the same computer.

Agile practices for introverts



Mob Programming; Actually works very well.
Easy to take important breaks.

Agile practices for introverts



Open Office; Extremely bad for introverts!
Especially Hot Desking.

Agile practices for introverts



Introverts need something called **restorative niches** where they can regain energy.

Summary

Summary

- Intro/Extraversion is a personality trait that cannot be "removed".

Summary

- Intro/Extraversion is a personality trait that cannot be "removed".
- Our brains actually differ.

Summary

- Intro/Extraversion is a personality trait that cannot be "removed".
- Our brains actually differ.
- Sometimes introverts need to be by themselves to regain energy. Let them!

Summary

- Intro/Extraversion is a personality trait that cannot be "removed".
- Our brains actually differ.
- Sometimes introverts need to be by themselves to regain energy. Let them!
- We all need psychological safety.

Summary

- Intro/Extraversion is a personality trait that cannot be "removed".
- Our brains actually differ.
- Sometimes introverts need to be by themselves to regain energy. Let them!
- We all need psychological safety.
- Get to know each other, favour small team size and do mob programming.

Summary

- Intro/Extraversion is a personality trait that cannot be "removed".
- Our brains actually differ.
- Sometimes introverts need to be by themselves to regain energy. Let them!
- We all need psychological safety.
- Get to know each other, favour small team size and do mob programming.
- Introverts require restorative niches. NO hot-desking!

Further Reading

- Quiet: The Power of Introverts in a World that Can't Stop Talking – Susan Cain
- The Secret Lives of Introverts – Jenn Granneman
- Mob Programming for the Introverted – Aaron Griffith
<https://www.agilealliance.org/resources/experience-reports/mob-programming-for-the-introverted/>

Thank You!

twitter: @tobbeanderberg

mail: tobias.anderberg@agical.se