

25 мая 2025 0 вазиком

# Психолог объяснил, как интроверту стать хорошим руководителем

В мире, где на передний план выходят харизматичные лидеры и яркие ораторы, интроверты часто остаются в тени. Однако именно они обладают уникальными качествами, которые могут сделать их выдающимися руководителями.

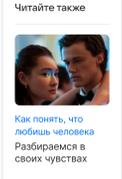
Редакция Ledi Mail



Интроверсия — это способ восприятия мира, который может принести пользу в управлении командами и проектами. (источник: Кадр из сериала «Жирная шрифтом»)

## Кто такие интроверты

Юлия Васильевна Рязанова, заместитель главного врача по психологической работе и консультированию, клинический психолог, когнитивно-поведенческий психолог клиники Rehab Family, объяснила, в чем ценность интровертов.

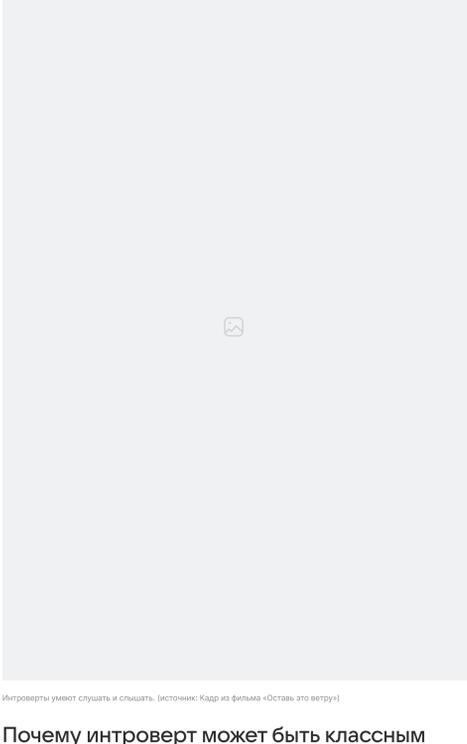


Как понять, что любишь человека? Разбираемся в своих чувствах

Интроверт — это человек, который черпает энергию из внутреннего мира и предпочитает глубокие, осмысленные взаимодействия с небольшим кругом людей. В отличие от экстравертов, которые обожают выступать на мероприятиях и находиться в больших группах, из которых они черпают энергию, интроверты часто чувствуют себя более комфортно в уединении или в малых компаниях. Это не значит, что они не могут быть социальными или общительными, просто их подход к общению и взаимодействию отличается.

Одним из известных авторов, который выдвинул подход и рекомендации для интровертов в роли руководителей, является Сьюзан Кейн. В своей книге «Тихие: сила интровертов в мире, который не может замолчать» она обсуждает, как интроверты могут эффективно управлять и вести за собой команды.

Кейн подчеркивает, что интроверты могут быть успешными лидерами благодаря своим сильным сторонам, таким как способность слушать, глубокое размышление и внимание к деталям. Берк предлагает стратегии для интровертов, чтобы они могли лучше взаимодействовать с командой и развивать свои лидерские навыки.



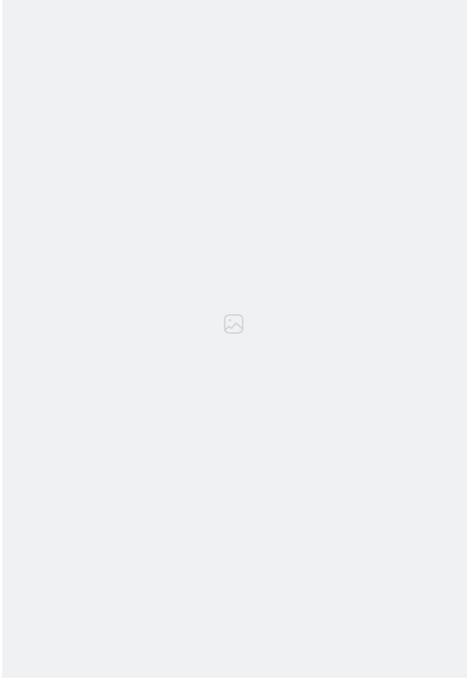
Интроверты умеют слушать и слышать. (источник: Кадр из фильма «Оставить это втройку»)

## Почему интроверт может быть классным руководителем

Интроверты обладают рядом качеств, которые могут сделать их выдающимися лидерами:

- Интроверты склонны быть хорошими слушателями. Они способны внимательно воспринимать мнения и идеи своих коллег, что способствует созданию атмосферы доверия в команде.
- Интроверты часто обдумывают свои решения и действия, что может привести к более взвешенным и стратегическим подходам к управлению.
- Их способность глубоко понимать эмоции других позволяет интровертам быть чуткими к потребностям своей команды, что помогает им лучше справляться с возникающими трудностями.
- Интроверты могут сосредоточиться на деталях и анализировать ситуации, что помогает выявлять проблемы и находить эффективные решения.
- Они могут создать комфортную атмосферу для открытого общения, где каждый член команды чувствует себя ценным и услышанным.

Тем не менее, если сотрудники проявляют пассивность и не инициируют действия, интровертам может быть трудно. Вдохновлять, мотивировать и генерировать идеи не считается их сильной стороной. Поэтому для успешного управления даже небольшой командой лидеру-интроверту важно использовать свои сильные качества и понимать, как компенсировать свои слабые.



Лидерство — это не только о том, чтобы быть на виду, но и о том, чтобы быть внимательным и чутким. (источник: Кадр из сериала «Нереальный холостяк»)

## Практические советы для интровертов, стремящихся стать хорошими руководителями

Интроверты могут не только развивать свои лидерские качества, но и вдохновлять свою команду на достижение общих целей.

- Познакомьте команду со своим стилем управления. Руководитель, который предпочитает проводить значительное время в своем кабинете, не проявляет особой инициативы в общении с сотрудниками и избегает шумных собраний и громких выступлений, может вызвать недоумение у подчиненных в начале своего руководства. В связи с этим имеет смысл заранее прояснить ситуацию и объяснить команде, что данный подход к управлению может отличаться от привычного для них. Тем не менее это не означает, что эффективность рабочего процесса пострадает.
- Развивайте навыки общения. Участвуйте в тренингах по публичным выступлениям или коммуникации. Практика поможет вам стать более уверенным в общении с командой.
- Используйте свои сильные стороны. Сосредоточьтесь на своих уникальных качествах — таких как умение слушать и анализировать — и используйте их в управлении.
- Создавайте малые группы для обсуждений. Вместо больших собраний организуйте небольшие или индивидуальные встречи, где каждый сможет высказать свое мнение без давления.
- Регулярно запрашивайте обратную связь. Попросите свою команду делиться мнениями о вашем стиле руководства и о том, как вы можете улучшиться.
- Научитесь делегировать. Не бойтесь доверить задачи другим членам команды. Это поможет вам сосредоточиться на стратегических аспектах управления.
- Устанавливайте четкие цели. Определите краткосрочные и долгосрочные цели с четкими дедлайнами для своей команды, чтобы все знали, к чему стремиться.
- Позаботьтесь о своем благополучии. Найдите время для восстановления энергии после напряженных дней. Это поможет вам оставаться эффективным и сосредоточенным.

Отношения

13

Поделиться



### Топ за сегодня

- 1 На королевской вилле: Ксения Бородина и Николай Сердюков сыграли свадьбу
- 2 Юлия Ковальчук раскрыла интимные подробности жизни с Алексеем Чумаковым
- 3 Как выглядела певица Анна Асти до пластики
- 4 Скандальная королева «ЖЖ»: чем была известна Лена Миро
- 5 Инсайдер объяснила, почему принц Филипп был очень разочарован Меган Маркл



**Consent to Cookies & Data processing** 

On this website we use cookies and similar functions to process end device information and personal data (e.g. such as IP-addresses or browser information). The processing is used for purposes such as to integrate content, external services and elements from third parties, statistical analysis/measurement, personalized advertising and the integration of social media. Depending on the

[Settings](#) [✔ Accept all](#)

[Privacy notice](#)

