

de wijsheid in pacht, maar vind het heel fascinerend. Zeker op het gebied van extravert en introvert kunnen soms kleine aanpassingen in je eventconcept grote positieve gevolgen hebben. Als voorbeeld EMEC: Het begint al bij de setting. Creëer in de ruimte verschillende zitplekken en vraag de bezoekers waar zij zich het prettigst voelen en laat ze daar dan ook plaats nemen. In die prettige setting speel je bijvoorbeeld een spel: vul een vraag in op een papiertje, stop ze in een ei en pak er steeds een vraag bij. Het levert diepgaande gesprekken op, waarbij de introverte persoon niet op de voorgrond hoeft om de vraag hardop te stellen.'

De bevlogen eventprof en eventdocent laat haar enthousiasme de vrije loop en duidt een onzichtbaar probleem op evenementen. 'Het probleem van introverte mensen en evenementen is tweeledig: ten eerste zullen ze niet snel komen als ze het gevoel hebben in een extravert event te worden opgenomen of zelfs genegeerd. Het daaruit voortkomende probleem: je mist hun ideeën, die echt van toegevoegde waarde zijn tov de input van extraverte mensen. In een van mijn lessen was er een student genaamd Sanne. Ze was erg stil. Toen iedereen praatte en ideeën inbracht, luisterde ze en observeerde ze. Week na week zag ik dit patroon, totdat ik mijn manier van werken veranderde en een structuur introduceerde om haar te helpen. Ik introduceerde 'individuele tijd' - tijd om je ideeën op te schrijven voordat je ze met de groep deelt. Dat was een keerpunt. Vanaf dat moment kon ze een bijdrage leveren.'

'De laatste week was een test. Sanne moest haar eigen brainstormsessie faciliteren. En ze was geweldig. Ze begreep het creatieve proces echt, gebruikte verschillende technieken op de juiste manier, gebruikte een relevant focuspunt. Maar het belangrijkste was dat ze ruimte maakte voor zowel het individu als de groep, voor schrijven en praten. Door deze dingen te combineren, kon ze iedereen betrekken en zorgde ze ervoor dat ze waardevolle bijdragen van iedereen ontving. Het engageren van introverte mensen is erg belangrijk en echt een uitdaging in ons vak waarbij we ons de meeste tijd richten op de extraverte personen. Als meetingdesigner en bezoeker van evenementen, heb ik ervaren dat veel evenementen niet geschikt zijn voor introverte mensen, die meer reflectietijd willen, rust zoeken, in kleinere groepen de diepte in willen en de diepte zoeken in de discussie. Om te begrijpen hoe dit te veranderen, moeten we de verschillen tussen introverten en extraverten beter bekijken.'

Wat is introversie?

'Introversie is binnen de persoonlijkheidspsychologie een wetenschappelijk geaccepteerde verzamelnaam binnen het spectrum van de menselijke persoonlijkheid. Waar sprake is van introversie aan de ene kant en extraversie aan de andere kant. Hoewel bijna elk persoon zich verplaatst in de ruimte ertussen, voelt u een natuurlijke voorkeur voor een van de twee.'

Een introvert verliest energie in contact met anderen en een extraverte wint er energie uit.

'Introversie is een naar binnen gerichte levensoriëntatie. Introverte mensen geven vaak de voorkeur aan introversie; ze krijgen energie van reflectie en verliezen die energie door sociale interactie. Met extraverten is dit precies andersom. Kort gezegd: een introvert verliest energie in contact met anderen en een extraverte wint er energie uit. Introversie is geen klinische diagnose of ziekte, maar een persoonlijkheidspool en een onafhankelijke eigenschap. '(Liesbeth Smit, 2018, p25-26).

Aangenomen wordt dat tussen de 30-50% van de mensen introvert is. Onderzoek toont aan dat er neurologische verschillen zijn tussen de hersenen van introverte en extraverte mensen. 'Met extraverte mensen neemt informatie een vrij korte route in de hersenen, die voornamelijk door de zintuigen loopt. Introverte mensen maken complexere paden door die te maken hebben met plannen, herinneren en probleemoplossing. Het brein van introverte mensen wordt sneller gestimuleerd dan het brein van extraverte mensen. '(Robert Haringsma, 2019)