



"Introvert i en extrovert värld"

Pod-transcript of episode 40

Speaker/host 1: Paula Jonsson

Speaker/host 2: Olivia Hellbom

Speaker 3/guest: Sandra Trankell



Transcript

00:00:04:20 - 00:00:14:21

Speaker 1

Hej och varmt välkommen till det 40:e avsnittet av podcasten Vadå IT-tjej? Jag heter Paula Jonsson.

00:00:14:23 - 00:00:28:05

Speaker 2

Och jag heter Olivia Hellbom och i dag så har vi med oss en gäst som både berör och inspirerar med sina ord, sitt mod och sin förmåga att sätta fingret på det där som många känner men få pratar om.

00:00:28:07 - 00:00:40:06

Speaker 1

Hon är copywriter och att art director och har dessutom skrivit boken och feel good-romanen Tillflykten. Välkommen hit! Sandra Trankell!

00:00:40:08 - 00:00:45:01

Speaker 3

Tack så mycket! Jättekul att vara med!

00:00:45:03 - 00:00:49:15

Speaker 2

Vi brukar börja med tre snabba så är du redo?

00:00:49:17 - 00:00:51:15

Speaker 3

Jag är redo.

00:00:51:17 - 00:00:55:12

Speaker 1

Jobba hemifrån eller på kontoret.

00:00:55:14 - 00:01:12:05

Speaker 3

Både och säger jag direkt. Jag tycker ju om variation. Jag trivs väldigt bra på olika ställen så det kan till och med vara på café eller utomlands eller så. Den variationen gillar jag också.

00:01:12:07 - 00:01:14:08

Speaker 3

Både och på den.

00:01:14:10 - 00:01:18:12

Speaker 2

Morgonmöte eller eftermiddagsmöte.

00:01:18:14 - 00:01:37:01

Speaker 3

Morgonmöte. Jag tycker om att komma i gång tidigt. Jag är ganska morgonpigg har jag lärt mig. Jag trodde inte det. Men det är tydligen så att jag går igenom promenad till jobbet och sen kör jag ett morgonmöte så sätter man i gång dagen.

00:01:37:03 - 00:01:41:12

Speaker 1

Telefon eller chatt.

00:01:41:14 - 00:02:04:11

Speaker 3

Chatt. Jag som är lite introvert av mig tycker att telefonen är en liten läskig sak ibland. Sen är det ju så klart något jag gör ändå. Och ibland är det ju mycket smidigare att prata i telefon. Men jag tycker om att chatta. Jag tycker om ord och att använda bokstäver .

00:02:04:13 - 00:02:10:20

Speaker 2

Jag håller med. Jag tycker det är skönt att ha det i skrift för då kan man kolla tillbaks på det.

00:02:10:22 - 00:02:14:02

Speaker 3

Ja precis. Det är ganska skönt.

00:02:14:04 - 00:02:25:08

Speaker 2

Men tack för det. Jag tycker att vi kan köra i gång. Vill du börja med att berätta lite om dig själv och vad du gör idag?

00:02:25:10 - 00:02:59:05

Speaker 3

Ja, som sagt, jag är ju copywriter och art director. Jag har jobbat med båda delarna under några år nu, men började som art director eller som designer och sen har jag glidit in mer på att skriva mer i mitt jobb och alltid tyckt om att skriva så det är väl en naturlig utveckling senaste fyra åren. Och idag sitter jag på en content-byrå i Stockholm som heter Stockholms skrivbyrå och efter sommaren ska börja frilansa och bli egen.

00:02:59:07 - 00:03:16:12

Speaker 3

Jag ska fortsätta lite med när jag jobbar med byrå, men jag blir egen då och det känns spännande och jag har båda de här kompetenserna över det jag ska fortsätta med att skriva och formge.

00:03:16:14 - 00:03:24:03

Speaker 1

Intressant! Och vill du berätta hur en vanlig dag ser ut för dig på jobb?

00:03:24:03 - 00:04:01:03

Speaker 3

Jag har idag sidan ut att jag sitter här på vårt kontor i Gamla stan eller kanske på kafé eller hemma och vi är en byrå som jobbar med många olika kunder. Så för mig blir det väldigt varierat att jag kan på morgonen sitta med sociala medier-inlägg till någon välgörenhetsorganisation. Sitter och filar på någon rubrik som ska locka och sen kanske efter lunchen gör jag en intervju med någon IT-expert på något större IT-bolag. Jag skrivit väldigt mycket för IT och tech de senaste åren.

00:04:01:03 - 00:04:32:00

Speaker 3

Så att det är väl ett ämne jag tycker är spännande för det oftast är komplexa tjänster som dom skriver om och försöker få lite mer förståelig för målgruppen att det är liksom väldigt mycket variation i jobbet. Jag sitter också ibland och gör guider och rapporter och formgivning och trycksaker och allt möjligt, så det är en varierad tillvaro i vardagen.

00:04:32:02 - 00:04:36:03

Speaker 1

Det verkar som det, verkligen.

00:04:36:05 - 00:04:41:00

Speaker 2

Vad är det roligaste då?

00:04:41:02 - 00:05:04:24

Speaker 3

Jag tycker det roligaste är att ta mig an ny i ett nytt ämne eller ny bransch eller någonting jag inte vet så mycket om. Att lära mig av det och intervjua någon riktigt nördig person som kan det där men inte riktigt kan kommunikationen för att få ut det till något som målgruppen förstår och det tycker jag är lite utmanande men också väldigt kul.

00:05:05:01 - 00:05:17:14

Speaker 3

Så det skulle jag nog säga är det roligaste med mitt jobb men också den här variationen. Att jobba med både färg och form och text och få det att gå ihop.

00:05:17:16 - 00:05:28:23

Speaker 1

Har du något projekt eller uppdrag som du är lite extra stolt över?

00:05:29:00 - 00:05:52:06

Speaker 3

Oj. Just nu så jobbar jag med Världsnaturfonden och det är väldigt kul att jobba med en sådan viktig organisation, så vi på byrån hjälper dem med mycket innehåll och det är jättekul att få se det komma ut i deras kanaler och se hur det går och vad det ger för engagemang. Det är väldigt kul.

00:05:52:08 - 00:06:05:04

Speaker 2

Vad stort och roligt. Om vi backar bandet lite och kollar på om en back in the days. Vad har du gjort innan och vad har du pluggat? Hur kom du hit?

00:06:05:06 - 00:06:48:01

Speaker 3

Ja, det är en liten snårig väg. Jag har inte varit så mycket vid skolbänken men har gjort mitt inspel ibland på kurser och så. Men jag har jobbat ganska mycket så jag kom in på media och marknad och kommunikation genom gymnasiet och då pluggade jag grafisk design och tyckte det var väldigt kul. Och efter gymnasiet så började jag jobba, frilansade lite och tog lite uppdrag och det som jag hittade via kontakter och så där, och sen gick en kvällskurs på Beckmans Designhögskola här i Stockholm och sen fick jag ett jobb igen på Flygresor.se är en jämförelsesajt med flyg.

00:06:48:03 - 00:07:16:06

Speaker 3

Så det är väl starten på min resa och där jag fick lära mig väldigt mycket. Och sen har jag jobbat lite på olika ställen, både på byråsidan och kundsidan. Bland annat jobba på Telias marknadsavdelning och på webbyrå och så. Och sen så gled jag in lite mer på en skrivande roll när jag jobbade på Telia och tyckte det var väldigt kul och ville lära mig mer om copywriting.

00:07:16:08 - 00:07:41:00

Speaker 3

Och det, så jag gick en kurs på Berghs Communication i Stockholm där jag då träffade min nuvarande chef och hon var kursledare där och sen dess har jag jobbat med hennes byrå så då kom jag in på den sidan. Så jag har inte pluggat jättemycket. Men jag har jobbat mycket. Det var väldigt kul och bara lära sig on the go.

00:07:41:02 - 00:07:51:15

Speaker 1

Har det alltid funnits ett intresse för det du jobbar med idag eller är det någonting som har vuxit sig fram?

00:07:51:15 - 00:08:14:07

Speaker 3

Just vad gäller skrivande har det varit något jag har gjort sen jag var liten. Jag har alltid älskat att skriva så det har liksom varit en del av min identitet kan man säga. Jag var typ tio år och började rita och skriva berättelser på min egen kammare och min första dator på 90-talet. Då började det där.

00:08:14:07 - 00:08:41:06

Speaker 3

Så du blev liksom ganska naturligt att jag till slut började jobba mer med skrivna ordet men just färg och form kom jag in på mer för att jag tycker det är kul med att skapa överhuvudtaget och då blev det naturligt att börja jobba med det. Men när jag väl insett nu också att det har blivit en väldigt bra kombination av dem delarna.

00:08:41:08 - 00:09:01:16

Speaker 2

Går det träna sig till ett estetiskt, jag tänker att man måste vara ganska konstnärlig lagd så i din roll, det låter som. Är någonting som man kan lära sig eller tror du att man måste ha det lite från början?

00:09:01:18 - 00:09:26:02

Speaker 3

Det är väldigt svårt att svara på känner jag. Jag har funderat på det själv några gånger. Men jag tror att man kan komma ganska långt genom att lära sig. Men det skulle finnas någon slags passion i grunden när man skapar för att någonting ska bli bra. Alltså något som känns bra att träffa den som är mottagare och då tror jag att mycket händer med magin.

00:09:26:02 - 00:09:59:16

Speaker 3

Och man tycker är kul att skapa för det tror det är en bra grund grej att ha i sig, att man har en slags låga som alltid brinner. Att man alltid vill skapa någonting nytt. Så jag lite svår frågeställning tycker jag. Men jag tycker att man ska uppmuntra alla människor att skapa på något sätt och då känns det som att man kanske bromsar det lite.

00:09:59:16 - 00:10:20:06

Speaker 3

Att säga att alla inte har det i sig. Jag kan nog mycket väl tro att det finns någonting, en glöd och skapa i alla. Men på olika sätt. För skapande behöver inte bara vara att man ska göra en tavla eller skriva en låt eller någonting. Det kan ju skapa någonting helt annat.

00:10:20:08 - 00:10:46:06

Speaker 1

Verkligen så. Och när man brinner för någonting så är det lätt att man uppslukas av just det intresset. Hur hittar du den här balansen mellan jobb och privatliv? För man pratar mycket om balans, att det måste funka. Men tycker man att något är roligt så blir det gärna att man gör det här lilla extra.

00:10:46:08 - 00:11:12:07

Speaker 3

Jag som gillar väldigt mycket variation i vardagen och så där vill gärna sudda ut linjen mellan att jag är på jobbet och hemma. Men jag vill känna att det är kul både på jobbet och hemma och jag vill skapa en vardag som känns inspirerande och inte att varje dag ska se likadan ut. Att man åker till jobbet, sitter 8 timmar, jobbar och åker hem.

00:11:12:07 - 00:11:42:15

Speaker 3

Att man äter middag och går och lägger sig. Jag vill gärna att någonting ska hända och det kan ju vara både i jobbet och privat. Känna att jag hittar på någonting varje dag. Antingen att jag gör någonting själv efter jobbet eller att träffa vänner eller bara hitta på saker och prioriterar. Allt från vänskapsrelationer till jobbrelationer och att kanske sätta mig på café med en kaffe och sätta lite guldkant på vardagen.

00:11:42:15 - 00:11:51:21

Speaker 3

Sådana småsaker som gör att jag känner att jag får en balans mellan arbetet och privatlivet.

00:11:51:23 - 00:11:58:24

Speaker 1

Du har ju också skrivit en bok.

00:11:59:01 - 00:12:08:10

Speaker 1

Vill du berätta lite om den och hur idén kom till att skriva den processen?

00:12:08:10 - 00:12:42:00

Speaker 3

Jag har ju som sagt skrivit väldigt länge sen jag var liten och det är alltid något litet bokprojekt i gång för den boken är ju en av många böcker som jag har påbörjat och inte alltid slutför, men den är ändå den som blev klar och som jag kände var mogen för att komma ut. Men det har varit en lång resa av att fila på och bli bättre på det hantverket, för det är en väldigt lång, lång och mödosam process att skriva en bok också.

00:12:42:02 - 00:13:13:01

Speaker 3

Det tar väl lång tid att bli bra på det och att det är så pass bra att det kan bli någonting som är värt att ge ut ändå. Jag har ju skrivit väldigt länge och det är en väldigt bra fördel att ha övat väldigt mycket och det tror jag som med många hantverket. Det krävs väldigt många år av filande och övning och testande och olika stilar innan man hittar sin egen stil och verkligen att det blir något bra av det.

00:13:13:03 - 00:13:40:04

Speaker 3

Sen så ser jag ju nu i backspegeln att jag har utvecklats även sedan jag skrev den boken och tycker att jag har blivit bättre. Man ser hela tiden en utveckling, men det har varit jättekul att ge ut en första bok och jag hoppas, förhoppningen är att ge ut fler då. Men det har varit en väldigt kul process, men mödosam också.

00:13:40:06 - 00:13:53:02

Speaker 2

Förstår. Du skrev ett inlägg på LinkedIn som fick jättestor spridning. Kan inte du berätta vad det handlade om?

00:13:53:04 - 00:14:21:03

Speaker 3

Nu var det efter ett inlägg som jag lade ut. Jag tror det var det var ett par månader sedan. Om att vara introvert i arbetslivet och det var även en fråga som jag har tänkt mycket på länge men inte riktigt vågat skriva så mycket om. Men har tänkt att det förmodligen kommer skapa ganska mycket igenkänning för många.

00:14:21:05 - 00:14:46:13

Speaker 3

Ja, jag beskrev en situation som jag hade haft med tidigare jobb där jag hade en chef som jag inte riktigt kände mig sedd av, som till och med sa att han glömde bort mig ibland för att jag var inte den som tog mest plats och var lite tystlåten ibland. Men jag var väldigt engagerad i det jag gjorde så jag kände att jag blev lite.

00:14:46:15 - 00:15:03:24

Speaker 3

Ja, rent krasst sagt kände jag mig orättvist behandlad för att jag inte var den mest högljudda typen. Det var lite där det inlägget började med. Och ja.

00:15:04:01 - 00:15:18:11

Speaker 2

Alltså hur kändes det att höra av sin chef att han glömde bort dig? Eller att han gjorde det då och då. Vad gör det med en medarbetare?

00:15:18:11 - 00:15:40:06

Speaker 3

Det gjorde väl då att jag kände mig som att jag inte var rätt och den personen jag är var fel, att jag borde ändra på mig. Det är väl någonting jag har växt upp med under hela mitt liv, även när man växte upp och gick genom skollivet och så. Då var det ännu mer påtagligt skulle jag säga.

00:15:40:08 - 00:15:45:23

Speaker 3

Och det var det också tydligt att många hade känt som kommenterade det inlägget.

00:15:46:00 - 00:15:48:09

Speaker 2

Att du måste synas mer typ?

00:15:48:11 - 00:16:18:19

Speaker 3

I klassrummet och de hade även barn som hade fått höra dels att det har varit en grej genom hela livet och har blivit väldigt tydlig i arbetslivet också. Men att min poäng med det inlägget var väl att kanske synliggöra det här lite mer och kanske få andra att berätta och så där och visa att vi är fler som känner så här och vi behöver prata mer om att ha en mer inkluderande arbetsplats med olika personligheter.

00:16:18:19 - 00:16:46:20

Speaker 3

För det finns en styrka i ökad mångfald och att ha det på en arbetsplats. Men det har vi liksom generellt blivit så att de som är mer extroverta och tar mer plats får lite mer utrymme och credd och så. Det blir naturligt så. Det är väldigt intressant att ha en sådan dialog tycker jag.

00:16:46:22 - 00:17:02:10

Speaker 1

Precis. Och det jag också reagerar på i ditt inlägg det var, och rätta mig om jag fel, någon som sa att det var så roligt att du fyllde år på samma dag som den asociala dagen.

00:17:02:12 - 00:17:29:05

Speaker 3

Precis, det var en kollega till mig som sa en gång och det var ju väldigt sårande och jag blev inte alls glad och tyckte inte det var roligt, men det blev väldigt tydligt på hur han förknippade en personlighet som jag som är lite mer introvert men inte är så social bara för att man är introvert och att det är en ganska vanlig missuppfattning tror jag.

00:17:29:07 - 00:17:56:10

Speaker 3

Det är ju helt olika saker. Bara för att man är den som inte pratar mest i ett rum så betyder inte det att man inte är med och deltar. Man kanske är den som lyssnar mer och tar in mer. Det finns fördelar med att vara en sådan person också, så det är lite det jag känner är viktigt att lyfta. För jag tror att det finns många människorspeciellt unga människor som tänker att det här är fel.

00:17:56:10 - 00:18:33:05

Speaker 3

För så tänkte jag när jag var yngre och när jag fick höra den saken att jag måste ändra på mig. Jag måste tvinga mig själv och bli jättemycket mer framåt. Och det är såklart att det finns situationer där man måste anstränga sig lite mer och vara lite framåt. Arbetsintervjuer eller så. Och det är alltid saker i livet i det samhälle vi lever, att man måste göra det ibland, men att på en arbetsplats alltid få höra att man är fel för att man är annorlunda är ju tråkigt ju.

00:18:33:06 - 00:19:01:13

Speaker 2

Jättetråkigt, för jag håller helt med också om att introvert typ ofta ses som någonting negativt och att vara extrovert det ses som någonting positivt och ingenting är bättre eller sämre egentligen utan det är bara ett personlighetsdrag. Det ä så tråkigt att den bilden är så fastetsad hos folk.

00:19:01:15 - 00:19:30:20

Speaker 3

Jag var precis i väldigt svart och vitt, men jag tror att vi människor också har en tendens att vilja kategorisera så att det är enklare att göra det. Men det finns ju alltid också en gråzon emellan och där är det också en sak att jag är ju väldigt extrovert på vissa sätt och sen om man ska se det som en spektrum kan man säga att i vissa situationer är jag extrovert.

00:19:30:20 - 00:19:54:22

Speaker 3

Kanske när jag är med människor, jag är van vid och mer bekväma eller så. Där är det mindre grupper och det finns olika situationer där man är mer eller mindre extrovert eller introvert. Jag tror att det är väldigt bra att tänka så också, så det inte bara blir antingen eller.

00:19:54:24 - 00:20:04:08

Speaker 1

Precis. Vad tror du är den största missuppfattningen om introverta personer?

00:20:04:10 - 00:20:48:02

Speaker 3

Att man inte är intresserad eller engagerad tror jag. Det tror jag kan vara en ganska vanligt. Att man sedan sitter på ett möte och är den som tar in och lyssnar och ja, och det är andra som pratar mer, men att man tar ett inspel ibland. Men det är vissa mindre och i vissa kulturer kan uppfattas som att om du inte engagerad, du säger ju ingenting och det är ju naturligt att känna som att man inte kan läsa av en person, men de man vet sen innan att den här personen är, det är liksom den här typen av person som inte tar lika mycket plats.

00:20:48:02 - 00:21:20:14

Speaker 3

Men det betyder inte att den personen inte är med och engagerar sig. Det kan nästan vara den som tar in mer än andra. För att det har vi pratat ganska mycket om på min nuvarande arbetsplats. Det finns en fördel med att vara en variation av personligheter på en arbetsplats för att om vi till exempel säger att man sitter i något möte som jag gör ibland och vi sitter i ganska många work shops med kunder, oftast när man har startgrupp, ett nytt samarbete och vi ska hjälpa dem med deras marknadsföring.

00:21:20:14 - 00:21:50:11

Speaker 3

Då vill vi ju veta så mycket som möjligt om dem och vad de vill och vad deras mål är med sin marknadsföring och vilka vilken identitet de har då, det vet inte vi som kommer in helt gröna och då har vi sett att det finns fördelar med typ att jag och en kollega är med och så kör min kollega dig som styr mötet dit och jag är den som bara sitter med jättejätte stora öron och lyssnar in och verkligen får ner allting.

00:21:50:11 - 00:22:15:20

Speaker 3

Och de här kärngrejerna de säger. De här nyckelorden som vi sen kan använda i kommunikationen och där har väl vi upplevt att det där är som ett typexempel på när det finns en person som är duktig på att lyssna och duktig på att höra de här nyckelorden som man behöver få ner för att sammanfatta möten och så där.

00:22:15:20 - 00:22:27:07

Speaker 3

Till exempel på en sådan situation där det faktiskt är bra med personer som inte alltid är de som tar vid eller hörs mest hela tiden.

00:22:27:09 - 00:22:46:05

Speaker 1

Jag kan tycka så här att är man introvert så förväntas man förändras mer till att vara extrovert än vad det förväntas av en extrovert att anpassa sig mer till det introverta hållet eller liksom ta ett steg tillbaka. Det förväntas snarare att de introverta ska ta ett steg framåt.

00:22:46:07 - 00:23:13:21

Speaker 3

Ja, precis så är det ju oftast, med vissa undantag för att jag läste kommentarer på det inlägget. Jag var ju något som jag alltid fått höra att jag är för mycket att det finns också en annan del av det, en annan sida, att vissa kanske har väldigt stor bubblig personlighet och bara vill prata hela tiden. Och det är också jättehärligt att vara en sådan person, men att de också får kritik.

00:23:13:23 - 00:23:40:15

Speaker 3

Nu är du för mycket men det finns liksom båda sidorna så det är intressant att se den delen också. Men absolut så är det ju så att vårt samhälle, det vi lever i nu, att en extrovert personlighet får ju mer än så, till och med premierats i arbetslivet. Men också om man ser på ungdomar och barn i skolan så.

00:23:40:17 - 00:24:08:04

Speaker 2

I de här situationerna. Nu pratar du om en situation där ni liksom tillsammans har tagit båda era styrkor. Du och en kollega och nu hittat ett arbetssätt som verkligen gynnar er båda och företaget så klart. Men har du under din karriär alltid känt att du har behövt hitta sätt att passa in i situationer där du har förväntats ta plats?

00:24:08:05 - 00:24:12:06

Speaker 2

Hur har du liksom hanterat det?

00:24:12:08 - 00:24:40:08

Speaker 3

När jag var yngre och tidigt i arbetslivet, att det var mycket så att jag kände att jag måste anpassa mig. Jag kommer inte det, annars kommer jag få kritik för det. Och jag kan inte anses göra mitt jobb och sådana saker. Alltså absolut att jag gjorde det mycket mer när jag var yngre men också beroende på hur man är för arbetsplatser och kultur.

00:24:40:08 - 00:24:47:01

Speaker 3

Alla arbetsplatser har ju väldigt unik arbetskultur så det har varit väldigt olika.

00:24:47:03 - 00:25:15:16

Speaker 3

Men med tiden har jag väl också insett att jag anpassar mig mindre för att jag vill ändå liksom stå för den jag är. Men det är alltid svårt och det beror ju på vad man jobbar och det är olika för varje arbetsplats man kommer till och vad man har för ledare och så där. Och kollegor, det beror helt på.

00:25:15:18 - 00:25:47:10

Speaker 3

Men jag tror också att för min del har det har jag haft två saker som har följt med mig i arbetslivet. Det är det här att jag är introvert, men jag också lidit av så kallat "imposter syndrome" som jag också skrivit om på LinkedIn, men som också många andra kände igen sig i. Att man känner att man låtsas lite, att man går igenom arbetslivet genom att bara låtsas att man kan allting.

00:25:47:12 - 00:26:07:09

Speaker 3

Medan man egentligen är väldigt kompetent och det har jag känt länge och det är väl någonting som jag förstått senaste åren och känt allt mindre av. För jag inser att jag är kompetent. Jag vet vad jag håller på med och att det kanske går lite hand i hand med min personlighet och att jag har fått mycket kritik för den.

00:26:07:09 - 00:26:14:04

Speaker 3

Och så där är det också en intressant grej som jag tror många känner.

00:26:14:06 - 00:26:18:19

Speaker 2

Vad fick du för respons på det? Tror du att det bara är vissa som känner så eller?

00:26:18:21 - 00:26:43:00

Speaker 3

Jag vet inte, men jag tänker mig att många går igenom att man kan känna det även om man har jobbat väldigt länge och till exempel är lite äldre och har varit här jättelång erfarenhet. Men så kommer det massa nya tillgångar då och man kanske känner att man inte är tillräcklig eller någonting. Alltså jag tror det finns olika faser då man kan känna så i arbetslivet.

00:26:44:15 - 00:26:47:11

Speaker 2

Undrar om det är kvinnligt också?

00:26:47:13 - 00:27:04:05

Speaker 3

Jo, så kan det säkert vara. Att det är vanligare bland kvinnor. Just att strukturerna ser lite ut så och har gjort det väldigt länge med att kvinnor får mindre plats och då kanske man tar mindre plats. Men jag hoppas att det blir bättre och bättre.

00:27:04:07 - 00:27:27:17

Speaker 3

Jag tror att min "imposter syndrome" har nog grundat sig ganska mycket i grejen att jag är introvert och har den personligheten. Men också att jag inte har pluggat jättemycket och jag har inte den grunden som många andra har jag, utan jag har jobbat mig fram mycket av min kunskap och det är även något som jag har förknippat med att nej det kan inte jag för jag har inte pluggat det.

00:27:33:15 - 00:27:59:04

Speaker 1

Men jag tycker att det är också ett så himla bra ämne att lyfta för jag tror det är många som liksom är introversion att många känner igen sig. Men man vågar inte riktigt skriva om det eller lyfta det utan man tror att man är den enda som känner de här känslorna av att de kommer att komma på mig någon gång.

00:27:59:04 - 00:28:07:18

Speaker 1

Jag är inte så kompetent som de tror. Det har blivit något fel någonstans.

00:28:07:20 - 00:28:26:23

Speaker 3

Ja, jag tror att det kan vara svårt att prata om det också, alltså utåt. Men om man känner en sådan sak, då kanske man förknippar det med att jag är svagare eller jag är inte bra och tvivla på mig själv och så. Men jag tror att det väldigt bra att prata om sådant för jag tror det är jättemånga som känner likadant.

00:28:27:00 - 00:28:34:18

Speaker 1

Ja precis. Du skrev ju någonting om att de flesta känner så. De andra är bara väldigt duktiga på att dölja det.

00:28:38:12 - 00:28:56:19

Speaker 1

Men åter till just att vara introvert. Vad skulle du vilja säga eller skicka med andra som känner sig introverta i en väldigt extrovert värld?

00:28:56:21 - 00:29:22:17

Speaker 3

Jag skulle nog säga rakt upp och ner dina egenskaper är inte fel, snarare tvärtom. Och när de känns fel, då är det nog snarare den miljön du är i som är fel. Att man är fel matchad med en viss kultur. Om det kan vara en arbetsplats eller någonstans.

00:29:22:21 - 00:29:48:05

Speaker 3

Mitt råd är att försöka hitta platser där du får blomma som du är och utvecklas i din på ditt sätt. Det är jättesvårt att göra det kanske, men jag tror också att det är viktigt att vi börjar prata mer om att vi är öppna med så här fungerar jag att man kommunicerar hur man är och vad man kan bidra med.

00:29:48:06 - 00:30:16:23

Speaker 3

På sitt sätt så andra förstår det bättre. Jag tror det är väldigt viktigt att poängtera att det finns så många otroliga styrkor i sådana personligheter, liksom att vi behöver en värld av människor som är bra på att lyssna, analytiska personer och eftertänksamma personer. Alltså, de behövs ju lika mycket som de andra. Så det är mitt råd.

00:30:17:00 - 00:30:36:19

Speaker 1

Men vad tror du att chefer och arbetsgivare eller ledare i team skulle behöva tänka på för att kunna stötta och skapa så bra förutsättningar för personer som känner igen sig i just en sådan här kontext?

00:30:36:21 - 00:31:11:00

Speaker 3

Just att ha en öppen dialog på en arbetsplats med alla som ingår i den, att man ser alla. Och att de inte behöver bara vara ledare utan även kollegor sinsemellan och att man alltid har en dialog om mångfald och inkludering. Vi pratar väldigt mycket om det inom arbetslivet, men jag tycker att det kanske har missats lite det här med personligheter, det vill man ju också få in i det här med inkludering och mångfald.

00:31:11:00 - 00:31:31:21

Speaker 3

Och det finns en fördel att ha olika personligheter på en arbetsplats, precis som det finns fördelar med olika kön eller vad det nu kan vara. Olika erfarenheter eller ja. Så jag tror att man behöver få in den dialogen lite mer med en mångfald av personligheter.

00:31:31:23 - 00:31:45:15

Speaker 1

Har du något exempel på hur du har jobbat på tidigare arbetsplatser? Den arbetsplatsen du är nu med just en sådan typ av dialog?

00:31:45:17 - 00:32:12:03

Speaker 3

Där jag är nu har vi haft en dialog men vi har också en kultur där man uppmuntras och känner att man kan vara öppen och då tror jag att det kommer ganska naturligt att man lär känna varandra lite bättre och har den trygga kulturen. Att man känner att man kan prata om det man behöver och så.

00:32:12:05 - 00:32:19:24

Speaker 3

Och det tror jag varit nyckeln här. Men jag är verkligen ingen expert.

00:32:19:24 - 00:32:56:17

Speaker 1

Nej, men jag tänker ändå på det du upplevt och att du har gått ifrån en kultur, ja men där du fick höra att du var asocial och så vidare till där du är idag. Där du ändå känner att det funkar. Dina reflektioner om vad ni har gjort annorlunda kan ju vara ett steg på vägen för de som vill jobba mer med att inkludera personer med olika förhållningssätt eller liksom olika sätt att tänka.

00:32:56:19 - 00:33:12:09

Speaker 2

Du pratar ändå om att du har påverkats av det i tidig ålder, i skolan och så. Om du fick ge ett råd till ditt yngre jag idag, vad skulle det vara?

00:33:12:11 - 00:33:38:19

Speaker 3

Att jag inte behöver göra om mig själv för att passa in? Jag tror att mitt yngre jag tänker att det är en svaghet och det jag får höra väldigt mycket från andra, många vuxna, att jag är för tyst. Eller jag säger inte tillräckligt mycket. Ja, allt det där som man får höra. Jag tar inte tillräckligt mycket plats för det har hörts hela tiden.

00:33:38:19 - 00:34:01:16

Speaker 3

När jag gick i skolan. Du måste ta mer plats och jag förstår att det finns i perspektivet som lärare, att det kanske är lättare att bedöma en elev som är mer verbalt aktiv på lektionerna, men att man ändå får stå på sig känner jag. För jag minns att jag hade så mycket annat jag gav och jag kunde leverera mycket annat.

00:34:01:18 - 00:34:27:10

Speaker 3

Jag kunde visa på andra sätt att jag var engagerad. Jag tror att mitt inre jag hade mått bra av att höra att det du gör rätt, det är inte fel av den du är och våga visa vem du är och lita på att det kommer också finnas platser i framtiden där du blir accepterad och respekterad för den du är och uppmuntras vara den du är.

00:34:27:12 - 00:34:32:24

Speaker 3

Och att du alltid ska söka dig till platser som är det.

00:34:33:01 - 00:34:46:18

Speaker 1

Och utifrån samtalet i dag, Vad hoppas du på att våra lyssnare tar med sig ifrån den här intervjun eller det här samtalet?

00:34:46:20 - 00:35:22:11

Speaker 3

Ja, för att summera det så skulle jag säga att jag hoppas att någon som lyssnar blir påmind om att det inte finns ett rätt sätt att vara på en arbetsplats eller på en annan plats. Att engagemang och kreativitet och styrka kan ta många olika uttryck och att de som är lite mer lågmäلت om man är lagd mer åt det introverta hållet, att det också finns otroligt mycket värde i det och man ska vara stolt över att man är den personen.

00:35:22:11 - 00:35:32:20

Speaker 3

Man förtjänar att bli sedd oavsett hur man är. Det är väl lite min sammanfattning av det hela.

00:35:32:22 - 00:35:35:05

Speaker 2

Stort tack Sandra för att du var med oss idag.

00:35:37:03 - 00:35:40:07

Speaker 3

Det var jättekul att prata med er-

00:35:40:09 - 00:35:44:09

Speaker 2

Ja, det har varit både givande, varmt och viktigt. Tack!

00:35:44:13 - 00:35:56:21

Speaker 1

Ja jag håller med Olivia, jätteintressant att höra din upplevelse och din erfarenhet.

00:35:56:23 - 00:36:06:23

Speaker 1

Just hur vi kan hjälpa varandra att synas och se till att allas tankar blir hörda och inte bara de som skriker högst.

00:36:12:11 - 00:36:26:12

Speaker 1

Och tack till dig som har lyssnat. Vill du komma i kontakt med oss eller tipsa om en gäst, hör av dig via LinkedIn eller mejla till addher-podcast@sogeti.com. Tack för idag!