

## *Рекомендации выпускнику по адаптации на первом рабочем месте*

Новые люди, новая атмосфера, порядки, условия, обязанности, каким бы общительным, открытым и обаятельным Вы не были – новое рабочее место это всегда стресс.

Как с ним справиться, что необходимо учесть и чего делать не стоит?

### *Существуют приемы и правила поведения, с помощью которых можно облегчить процесс адаптации на новом рабочем месте.*

- Во-первых, зарядись уверенностью в своих силах. Если работодатель принял Вас на работу, значит, он считает, что Вы способны ее выполнять.
- Не привлекайте к себе чрезмерного внимания с самого начала. Начинайте спокойно, но не будьте слишком пассивны: под лежащий камень вода не течет.
- Вам будет необходимо быстро усвоить большой поток информации: имена, фамилии, телефоны, расположения кабинетов, порядок действий, распорядок дня. Для лучшего запоминания заведите ежедневник для записей, тогда Вы ничего не забудете!
- Уделяйте внимание окружающим, т.к. установление хороших взаимоотношений ничуть не менее важно, чем качество Вашей работы. Соблюдайте субординацию согласно своему месту в иерархической структуре. Для всякого общения выбирайте подходящий тон, время и место (для того, чтобы научиться этому, понаблюдайте за коллегами). Старайтесь не участвовать в конфликте.
- Изучите организационную структуру, познакомьтесь с основными подразделениями и нужными людьми. Попробуйте разобраться, как и кем принимаются решения.
- Не стесняйтесь обращаться за советом. Вспомним мысль Н. Макиавелли о том, что мы любим не того, кто облагодетельствовал нас, а того, кого облагодетельствовали мы сами. Предоставляя людям не затруднительную для них возможность помочь Вам, вы завоевываете их симпатии.
- Не забывайте старую, но вечную, как мир, мудрость: «Ничто не ценится так дорого и не дается так легко, как вежливость». При этом стоит различать дежурную вежливость и вежливость, идущую от души. Искренность расположения к людям, непритворный интерес, доброта, отзывчивость - безотказное средство завоевать расположение.
- Есть очень надежный и многократно проверенный путь для новичка: постарайтесь найти себе неформального наставника и с его помощью решайте возникающие задачи.
- Активно участвуйте в жизни коллектива и его общественных делах.

Вам уже дано немало советов о том, как поступать в той или иной ситуации. Давайте для разнообразия попробуем посмотреть с обратной стороны: как **НЕ** надо поступать, что может помешать Вам закрепиться на новой работе. Если вы предполагаете, что страдаете одним из вышеперечисленных недостатков, то никогда не поздно избавиться от него.

Главное - понять, чего Вы хотите, и принимать адекватное ситуации решение.

### *Возможные помехи для закрепления на рабочем месте*

- неумение управлять собой;
- отсутствие ценностных ориентаций;
- смутные личные цели;
- нежелание заниматься саморазвитием;
- недостаточность навыка в решении проблем;
- неумение влиять на людей;
- недостаточное понимание труда коллег;
- плохие организаторские способности;
- низкая способность к обучению;
- трудности вхождения в коллектив.

### *Язык тела*

Хотим мы того или нет, знаем или не слышали об этом ни полслова, но мы вольно или невольно выражаем наши чувства. Число жестов огромно, одни из них мы совершаем сознательно, другие - почти умышленно, а третьи - бессознательно. Будьте аккуратны, многие вместо того, чтобы вести диалог, пытаются следить за жестами и телодвижениями как собственными, так и собеседника, часто теряя нить разговора и отвечая невпопад. Следите за собой.

#### *Жесты открытости*



Держитесь естественно - старайтесь не скрещивать руки и ноги, не складывать пальцы в замок, не вцепляйтесь в свою сумку и не застегивайте пиджак на все пуговицы. Пусть ваши ладони будут открытыми, улыбка - искренней.

#### *Жесты правдивости*



Не закрывайте во время разговора рот рукой.

#### *Жест интереса*



Склоненная набок голова, корпус тела немного наклонен вперед к собеседнику. Наблюдайте за своим собеседником.



### *Жест скуки*

Голова лежит на ладони, глаза немного приоткрыты.



### *Жест нетерпения*

Прикосновение к часам, манжете, запонкам.



### *Жест размышления*

Манипуляции с очками, поглаживание подбородка, бровей.



### *Жест несогласия*

Наклон назад, собирание ворсинок с одежды. Успех во многом зависит от вашей уверенности в собственных силах, заинтересованности и компетентности. И если вы всем этим обладаете, не только ваши слова, но и ваши жесты будут об этом свидетельствовать.

И в заключение: как бы ни было тяжело адаптироваться на рабочем месте, какие бы препятствия вам ни пришлось преодолевать, помните, если работа соответствует вашим профессиональным навыкам и умениям, преодоление трудностей - это временное явление, все ваши последующие профессиональные успехи зависят только от вас.

И пусть вашим девизом на это время станет фраза:

*«Дорогу осилит идущий!»*