



Государственное казённое учреждение
Ростовской области «Центр занятости
населения города Волгодонска»

Совет от психолога, как прижиться в новом коллективе или компании



Привыкать к новому окружению, новым правилам всегда сложно. Особенно стеснительным людям. Коллеги для них – это новые люди и часто могут возникнуть сложности с коммуникацией.

Быстро влиться в трудовую среду – это особое качество, которым, к сожалению, обладают не все. Это навык, состоящий из нескольких факторов: умения адаптироваться, подстраиваться под окружающую атмосферу и располагать к себе незнакомцев.

Процесс адаптации имеет несколько уровней:

1. Уровень острой адаптации (длится примерно месяц, порой затягивается до двух). Обычно в это время происходит сравнение нынешней ситуации с предыдущей или со своими ожиданиями. Нередко это период тревоги, нервозности, переживаний и опасений. Постепенно тревога отступает, многое в рабочих буднях становится понятным, доступным, предсказуемым.
2. Уровень погружения в реальность (на 2-6-й месяц, условно, это период испытательного срока). Новичок осмотрелся, разобрался, притерся, вписался в коллектив, но все это лишь показатели прохождения формального этапа, по окончании которого начальство и коллеги при большей нагрузке и на общих основаниях могут начать критиковать выполненную работу. Из-за этого накапливаются негативные эмоции. Это достаточно критичный момент, и прохождение этого кризиса зависит от внутренних ресурсов, эмоционально-психологической устойчивости и вашего уровня рефлексивности.
3. Уровень закрепления, обычно он начинается со второго полугодия, когда наступает фаза стабильного функционирования, обретение «своей ниши», освоение своей роли в коллективе.

Как же вести себя новичку на новом месте?

1. Лучшая позиция – нейтралитет.

Первое время присматривайтесь, наблюдайте, изучайте. Не нужно с первых дней навязывать свое мнение или устанавливать свои правила, тем более нарушать личные границы сослуживцев. Наблюдайте и не делайте резких движений.

2. Не будьте чрезмерно доброжелательны.

Пытаться со всеми подружиться так же опасно, как и сразу отгородиться стеной от нового окружения. Ведите себя естественно.

Хорошие перспективы есть только у того, кто умеет слушать, но не идет на постоянные уступки. Ведите себя с новыми коллегами сдержанно, но приветливо, без резких перепадов настроения.

3. Подружитесь с неформальным лидером.

Постарайтесь определить неформального лидера в коллективе. Поняв, кто здесь негласно рулит, попытайтесь сблизиться с этим человеком и заручиться его поддержкой. Но не превращайтесь в «девочку/мальчика на побегушках», не спешите стать «своим в доску».

4. Не бойтесь спрашивать.

Главное правило коммуникации: «Не знаешь – спроси». Спрашивайте обо всем, что вызывает у вас хоть малейшие сомнения, не стесняйтесь! Лучше разобраться, как правильно, чем сделать наугад. Все вокруг прекрасно понимают, что вы новый сотрудник.

5. ...И переспрашивать

Одна из главных ошибок, которая может произойти с новичком в коллективе – автоматически считать, что окружающие мыслят так же, как он. Поэтому и возникают недопонимания при передаче информации. Пока вы еще не на «одной волне» с коллегами, старайтесь доносить свои мысли как можно тщательнее и спокойнее. Да, и шутки не всегда бывают уместны, для начала убедитесь, к какому типу юмора привыкли в этом коллективе.

6. Не стоит менять правила (по крайней мере, пока).

У каждого есть свои стандарты качества, привычки. Помимо этого, на работе может быть свой принятый свод правил и требований. Переносить в новый коллектив стандарт, к которому вы привыкли – то же самое, что идти со своим уставом в чужой монастырь.

7. Поменьше о личном.

Общаясь с новыми коллегами, не расспрашивайте их про личную жизнь. Про свою тоже не особо распространяйтесь. Не участвуйте в офисных интригах. Лучше обсуждайте «нейтральные» темы (например, планы на выходные или новый фильм, моду).

8. Проявляйте вежливость.

Это не только – не забывать поздороваться, когда приходите на работу, или попрощаться, когда уходите. Сказать «спасибо» в ответ на помощь. Соблюдайте ритуалы, установленные в коллективе. Если коллеги собирают на подарок кому-то, предложите свое участие.

Желаем быстрой адаптации на новом рабочем месте!

Ознакомиться с банком вакансий, в том числе подходящих для студентов, можно на Единой цифровой платформе в сфере занятости и трудовых отношений «Работа в России» (trudvsem.ru)

Более подробную информацию Вы можете получить в службе занятости по адресу: 347360, г. Волгодонск, ул. Пионерская, 111, e-mail: cznvd@donland.ru

Контактные телефоны: Отдел регистрации и трудоустройства 27-04-40, 22-76-01

Отдел профессионального обучения и профориентационной работы 26-14-96