

Материалы классного часа

Трудности адаптации. Как вести себя на новом месте работы при поступлении на работу или прохождения практики.

Цель: Дать учащимся психологические советы, показать психологические плюсы и минусы и трудности адаптационного периода на производстве.

Составила: педагог-психолог Н.В. Михайлова



первые дни на первой работе. Первые шаги в профессии. Большие надежды, а возможно, первые разочарования... Коллектив начальство. Первые промахи и ошибки. Неведомая культура, недостаток опыта, неуверенность в себе или завышенная самооценка — весь набор проблем новичка. Какие ошибки чаще всего совершают молодые сотрудники и что делать, чтобы их не было?

Их разделяют на два вида: адаптационные и поведенческие

Самая типичная адаптационная ошибка — отсутствие стремления понять корпоративную культуру компании влиться в коллектив и преждевременные выводы. К сожалению, многие новоиспеченные сотрудники от нежелания преодолевать трудности, связанные с адаптацией, бросают работу, ссылаясь на разные предлоги.

Поведенческие ошибки: — это ошибки, которые человек не должен совершать вовсе. Громко разговаривать, грубить, качать права, сплетничать и обсуждать других сотрудников за их спиной. Всегда и во всем, и особенно поначалу, следует проявлять сдержанность. Для того чтобы не совершать таких ошибок, иногда достаточно хорошего воспитания. Но если ошибки все же происходят, человек чаще всего может исправить их сам. Такие качества, как пунктуальность, любезность, уважение чужого пространства и скромность многим прививаются еще в семье, и в любом случае можно научиться самостоятельно. Начать можно с простейшей вежливости, незаметной в повседневности, но шокирующей в своем отсутствии. Здороваться с сослуживцами — главное правило, и если человек прошел мимо, не поздоровавшись, то это по наблюдениям руководителей стопроцентный новичок.

Поначалу бывает так, что новички излишне напряжены, ждут, когда к ним проявят интерес, и зажимаются. Но порой новичок, наоборот, ведет себя нарочито открыто преувеличенно дружелюбно, думая завоевать таким образом симпатию. Он часто шутит, расточает всем комплименты, навязывается на доверительные разговоры, встревает в беседы сотрудников.

поведенческим ошибкам можно отнести и неправильный внутренний настрой.

Функциональные поведенческие ошибки - ошибки, которые больше зависят не от личности, а от рабочих навыков сотрудника. Иногда новички стремятся продемонстрировать свою компетентность и берут на себя сразу много задач, не понимая, сколько времени занимает решение тех или иных вопросов, и потом физически не могут с этим справиться.

Для того чтобы избежать второго типа ошибок, нужно максимально четко с самого начала знать какие результаты от тебя ожидаются, сориентироваться по задачам, функциям

Не спешить: не делать скоропалительных выводов, лучше понаблюдать, разобраться, что к чему, трезво оценить реальность происходящего, не поддаваться эмоциям и привести свои ожидания в соответствие с ожиданиями производства.

Не менее важны для успешного прохождения испытательного срока концентрация на своих прямых обязанностях и добросовестность в мелочах. Начинать всегда приходится с небольших заданий.

Главный рецепт избежания ошибок — как можно заинтересованнее относиться к работе, проявлять внимание к деталям. На первых порах лучше всего постараться, как можно глубже вникнуть в суть и специфику производства.

Что не должен делать новичок:

- не опаздывать;
- не переоценивать свои возможности;
- не делать преждевременных выводов;
- не сваливать вину на других;
- не ссылаться на неосведомленность;
- не откладывать работу;
- не выдвигать зарплатные требования;
- не выступать с революционными предложениями;
- не бояться задавать вопросы о прямых обязанностях;
- не поддаваться панике.

Dress - cod. Как правильно одеться на работу.

Раньше одеться для работы было очень легко: наденьте костюм, добавьте рубашку и галстук или блузку и бижутерию - и вы готовы. Но вот появилось понятие "деловая неформальная одежда" (business casual). Одеваться необходимо со вкусом и не кричаще, придерживаться делового стиля.

Человек проводит на работе значительную часть своей жизни. Для многих производство становится вторым домом. В коллективе формируется мнение о нас, и надо признать, что не в последнюю очередь все зависит именно от того, как мы сумеем себя поставить. Не лишним будет напомнить, что первое впечатление о себе нельзя произвести дважды, поэтому даже для практиканта желательно сразу показать себя в положительном свете.

В психологии выделяется три способа произвести хорошее впечатление:

1. Ваши первые десять слов должны быть наиболее важными. Это, например слова благодарности, культурного приветствия (не «здрасьте», а «добрый день»). Желательно по возможности называть имя человека, к которому обращаетесь.
2. Обратите внимание на окружающих. Смотрите при разговоре в глаза, улыбайтесь, будьте подвижны и уверены.

3. Обратите внимание на свой внешний вид: походка, одежда. Придайте большое значение улыбке и вежливости. «Ничто не стоит нам так дешево и не дает так много как вежливость» (цитата)

Способы сразу испортить первое впечатление:

1. Небрежный язык и речь. Если вы неуверенны в правильном произнесении слов, проверяйте по словарям и справочникам.
2. Употребление жаргонных слов. Нужно понимать в какой сфере вы находитесь, что вас окружают не друзья, с которым можно общаться на «короткой ноге», а коллеги.
3. Хихиканье. Может произвести о вас впечатление как о легкомысленном человеке, лучше научиться выдерживать паузы.
4. Неуместные прикосновения. Это вообще особая проблема. Ведь у каждого человека существуют свои собственные зоны общения: интимная или личная, социальная, публичная и т.д. Не зная человека, не следует нарушать границы этих зон, так как это может оттолкнуть от вас других людей.
5. Жевательная резинка. Не жуйте резинку на рабочем месте. Это произведет о вас впечатление как о человеке с плохими манерами. Ведь жвачка и создана для того, что б использовать ее в те моменты, когда нет возможности воспользоваться зубной щеткой. А, к сожалению, в молодежной среде это вошло в некий культ. Так же не следует зевать, или кусать нижнюю губу.
6. Не следует выглядеть враждебным, нахмуренным, смотреть на людей изподлобья. А так же нервно потирать руки, игнорировать окружающих, теревить какие то предметы, ритмически постукивать ли качать ногой, глядеть в пространство, скучать, ерзать, теревить волосы.

Несколько советов при поступлении на новую работу:

1. Необходимо определить лидера в коллективе, человека который задает общий тон работе.
2. Попробуйте определить для себя структуру организации, значение и функции отделов, выясните свое место в общей структуре.
3. Важно с первых минут ловить общую атмосферу, царящую в коллективе.
4. С первого же дня стараться запомнить имена тех с кем работаете, не стесняться уточнять или что-то переспрашивать.
5. Вместо слов «я не знаю, что от меня хотят, я не умею» лучше всего использовать выражения: «Я правильно вас поняла, я должна сделать то-то и так-то», «вы не можете мне разобраться в таком-то вопросе?» и тому подобное.
6. Постарайтесь обеспечить себя сведениями о той организации или предприятии, в которых вам предстоит работать (почему это важно? Это позволит настроится на работу, ответственно подойти в формулировке поставленных целей и функций, которые придется выполнять, правильно построить отношения к коллективом, правильно подбирать одежду и т.д.).

7. Точно узнайте месторасположения и дорогу, это позволит вам рассчитать время и не опаздывать.
8. Приходя на работу, будьте со всеми вежливы и терпеливы.
9. Добросовестно и внимательно выполняйте всю предлагаемую вам работу.
10. Если вы не уверены, что поняли вопрос или поставленную перед вами задачу, не стесняйтесь уточнять: «Правильно ли я поняла, что...»
11. Задавая вопросы, интересуйтесь содержанием работы и условиями успешного ее выполнения.
12. Избегайте многословия, но в тоже время не будьте слишком зажаты и замкнуты.

Задание-рефлексия: Давайте составим список психологических плюсов и психологических минусов, которые нам либо помогут, либо мешают в успешной адаптации в новых условиях, а именно на вашей первой практике.

Завершение: Все предложенные вам советы, найденные вами психологические плюсы являются так называемой «психологической одежкой», которая поможет вам успешно адаптироваться в мире профессии и мире взрослых людей. Успешной вам практики и первых шагов в мире профессии!