

Адаптация на рабочем месте




Адаптация

- **Адаптация** – это период, когда сотрудник знакомится со своими задачами, людьми, с которыми ему придётся сотрудничать.
- **Цель:** выйти на необходимый уровень производительности, эффективности и самостоятельности.

Уровни адаптации



1. Уровень острой адаптации

- Длительность – 1-2 месяца.
 - Происходит сравнение реальной ситуации с ожиданиями.
 - Человек испытывает тревогу, режет, переживает эйфорию.
 - Постепенно тревога отступает, многое в рабочих буднях становится понятным, доступным, предсказуемым. Среди коллег начинают проявляться те, кто искренне рад, с кем начинают формироваться отношения.
- 

Уровни адаптации

2. Уровень погружения в реальность

- Длительность – до полугодия.
- После испытательного срока требования к работнику часто повышаются и усложняются.
- Человек начинает испытывать на себе более критичное отношение со стороны начальства.
- В этот сложный период важно не терять самообладания, не поддаваться обидам и разочарованию.
- Внимание следует направить на повышение профессионального мастерства, качественное выполнение обязанностей.

Уровни адаптации

3. Уровень закрепления

- Начинается примерно со второго полугодия.
- Обретение «своей ниши», освоение ролевой позиции.
- Ознакомление и «присвоение» традиций, устоев, стандартов данной организации и коллектива.



Виды адаптации

1. Профессиональная адаптация - освоение и обучение специфике работы через инструктажи, наставничество.



Виды адаптации

2. Психофизиологическая адаптация - приспособление нового сотрудника к новым для него условиям работы, в том числе обустройство собственного рабочего места.



Виды адаптации

3. Социально-психологическая адаптация – установление коллегияльных и профессиональных отношений.



Для адаптации рекомендуется:

1. Успокоиться. Именно уравновешенное состояние послужит залогом того, что получится произвести хорошее впечатление на руководство и коллег, а, приступив к работе, не растеряться



Для адаптации рекомендуется:

2. Избавиться от иллюзий. Не стоит надеяться, что на новом месте все сразу будет получаться, не следует бояться ошибок. Не стоит также поддаваться желанию понравиться всем коллегам. Это вряд ли получится.



3. Вести себя сдержанно и уверенно, по-деловому, но приветливо

Первое впечатление не получится произвести второй раз, поэтому в первые дни работы нужно себя суметь показать как человека умного, опытного, порядочного, уравновешенного, доброжелательного, но не позволяющего собой манипулировать. Уверенного в себе, но не самоуверенного, общительного и компанейского, но имеющего свои личные взгляды и позиции. Желательно запомнить всех коллег по именам и не забывать улыбаться, обращаясь к ним.

Для адаптации рекомендуется:



4. Наблюдать. Как бы хорошо и полно не рассказали на собеседовании о работе и организации, понять ее можно только изнутри. Наблюдая за коллегами и рабочим процессом в течение рабочего дня, можно увидеть все неписанные правила и неформальные отношения.

Для адаптации рекомендуется:

5. Учиться. Не нужно стесняться задавать интересующие вопросы, касающиеся работы, наставникам и коллегам, и записывать ответы на них, если нет уверенности в том, что получится запомнить. Лучше один раз записать, чем сто раз потом переспрашивать .



Для адаптации рекомендуется:

6. Качественно выполнять свою работу. Конечно, новое рабочее место – это целый новый мир, но не нужно забывать о главном – о работе. Старание, терпение и активность в первые дни работы – обязательное условие успешного прохождения испытательного срока.



Для адаптации рекомендуется:

7. Не переходить на личности. Не стоит в первые дни работы пытаться завести друзей. Лучше придерживаться доброжелательного нейтралитета и поменьше самому распространяться о личном. Как правило, в коллективах есть неформальные объединения людей, своеобразные «кланы», враждующие между собой, наверняка они будут пытаться завербовать новичка в свои ряды. Не разобравшись, кто есть кто в коллективе не стоит ни к кому «примыкать». Позже удастся понять кто из коллег ближе по духу.



Для адаптации рекомендуется:

8. Быть точным. Опоздание недопустимо в первые недели работы! Рекомендуется строго придерживаться рабочего графика, в том числе, не засиживаться на рабочем месте после работы. Это будет выглядеть как неумение спланировать рабочий день или показная демонстрация трудолюбия, а также повод для руководства думать, что такого работника можно задерживать после работы на часок-другой.





9. Не допускать распространенных ошибок:

- не нарушать заведенные порядки и нормы,
- не критиковать никого и не обсуждать,
- не конфликтовать,
- не сравнивать новую работу с прошлой в беседе с коллегами ,
- не умничать, не хвастаться способностями,
- не пренебрегать своими принципами и идеалами,
- не заикливаться на ошибках и указаниях на эти ошибки,
- не суетиться, но и не быть пассивным,
- не делать поспешных выводов,
- не забывать думать и заботиться о себе, своем здоровье и благополучии, а не только об успешном выполнении новой работы.

Адаптация и карьера

Адаптация – сложный период, но нужно помнить: от того, как вы стартуете на новом рабочем месте –зависит очень многое в дальнейшем развитии Вашей карьерной линии.

