Согласно опросу, проводимому Центром карьеры СурГУ в сентябре 2020 года, страх не влиться в новый коллектив занимает 4-е место среди типичных страхов, связанных с работой. В большинстве он возникает из-за проблем адаптации молодого специалиста в новом для него коллективе.

В этой статье на основе личных историй и рекомендаций психологов мы хотим поделиться с вами советами о том, как сделать вашу адаптацию на новом месте более легкой!

**1.** **Познакомьтесь с коллегами.** Используйте любой повод для общения: не ходите обедать в одиночестве, присоединяйтесь к пятничным посиделкам в офисе, не пропускайте корпоративы. Возможно, поначалу вам не со всеми будет одинаково интересно, но со временем найдутся общие темы и появятся полезные рабочие знакомства.

**2. Заведите ежедневник для записей.** Помните, что вам будет необходимо быстро усвоить большой поток информации: имена, фамилии, телефоны, расположения кабинетов и т. д.

**3. Изучите иерархию и организационную структуру компании.** Полезно выяснить, в чем заключаются обязанности других членов коллектива, чтобы вы смогли определить, в каких вопросах взаимодействовать с остальными работниками.

**4. Узнайте, как принято общаться в команде.** В консервативных компаниях к коллегам обращаются по имени и отчеству, а в демократичных можно общаться на «ты» с руководителем любого уровня. Если строгих правил нет, то придется наблюдать и разбираться самостоятельно. Обязательно соблюдайте субординацию.

**5. Помните, что инициативность помогает.** Не стесняйтесь уточнить задачу или попросить старших коллег о помощи, если чувствуете, что не справляетесь. Лучше спросить, чем допустить ошибку. Активность, стремление ввязаться в бой значительно ускоряют адаптацию. Пассивный сотрудник, ожидающий, что система сама его встроит и примет, с большой вероятностью останется за бортом.

**6. Не бойтесь конфликтов.** Профессиональные споры с более опытными коллегами непросто даются новичку, но старайтесь в любой ситуации учиться новому у коллег и благодарите их за помощь — это поможет сгладить углы и произвести хорошее впечатление. Постарайтесь использовать критику себе во благо.

**7. И самый главный совет** — выбирайте компании, которые близки вам по духу и ценностям. Тогда вы гораздо реже будете сталкиваться с ситуациями, которые кажутся неприемлемыми, и это значительно облегчит адаптацию.

***Помните, что сначала человек работает на репутацию, а потом уже репутация работает на человека!***

***Удачи вам, друзья!!!***