

ЧТОБЫ «ТИГРЫ НЕ СЪЕЛИ»...



Чем больший страх вы испытываете при виде коллег, тем больше вы «провоцируете» их на агрессию. С чего же нужно начинать свою деятельность на новом рабочем месте? Есть несколько важных моментов, на которые каждому необходимо обратить особое внимание.

И душа ушла в пятки...

Пугать себя мрачным будущим (перед встречей с новым коллективом) – одно из самых бесплодных занятий на свете, но многие из нас продолжают делать это с завидным упорством. Известный хирург прошлого Уильям Ослер сказал: «Груз будущего, прибавленный к грузу прошлого, который вы взваливаете на себя в настоящем, заставляет спотыкаться на пути даже самых сильных. Бессмысленная трата энергии, душевные страдания, нервное беспокойство неотступно следуют по пятам человека, который слишком беспокоится о будущем».

Почувствовать себя комфортно в рабочей среде часто мешают робкие мысли о возможности преобразований, неуверенность в себе и страх перед неизвестным. Вот тогда то наша собственная психика и начинает нас тормозить: мы боимся действовать; мы сомневаемся в собственных силах; мы беспокоимся за будущее. На самом деле мы смертельно боимся потому, что до того, как событие произошло, мы уже его «нарисовали» в своем собственном уме, создали воздушный замок из наших представлений и идей, и отработали в нем все – вплоть до мельчайших деталей.

Наше сознание идентифицирует тревожную информацию как опасную и запускает совершенно не соответствующую ей по силе и поэтому бесполезную реакцию тревоги или страха, которая приносит больший вред, чем причина ее вызвавшая. И теперь, когда нужно встречаться с новым коллективом, новым сотрудником или идти «на ковёр» к директору, мы думаем, что сейчас, в одну секунду, все наши фантазии могут быть разрушены до основания.

Как известно, негативные эмоции возникают только в ситуации неопределенности. Поэтому необходимо обратиться к прошлому опыту. Ведь когда-то получалось справляться со многими не менее трудными и недостижимыми задачами. И этот опыт подсказывает, что в других случаях многотрудными тренировками и усилиями можно побороть и страх поражения, и страх неопределённости, и даже страх перед будущим. Вспомнить это нужно в красочных образах, как бы заново переживая преодоление и достижение. Вновь почувствовать это сладостное чувство победы и успеха. А там, где все ясно, страх отступает и дает возможность разуму спокойно найти оптимальный выход из создавшегося положения. Весь парадокс состоит в том, что как только человек перестает паниковать и начинает мыслить спокойно, то, как правило, сразу же находит приемлемое решение проблемы.

Перед выходом «на сцену»

Итак, для первого появления на новой работе (или при переходе в новое структурное подразделение) неплохо взять с собой какой-нибудь маленький **талисманчик**. Такие, на первый взгляд «детские» вещи имеют огромную силу. Иллюстрацией этого может стать история, которая произошла с известным физиком. Однажды к Эйнштейну пришли в гости журналисты. Увидели подкову на стене, они спросили: «Вы же великий физик, неужели вы в это верите?» Он ответил: «Вы знаете, мне сказали, что она помогает, даже если в это не верить!».

Следующие **рекомендации** помогут создать вокруг себя ауру доверия и профессионализма, тем самым защититься от возможных «колючек» в ваш адрес и успешно «влииться» в новый коллектив или наладить взаимоотношения в привычном окружении.

Улыбайтесь всем сотрудникам: и знакомым, и незнакомым. Открытое, доброжелательное лицо, приветливая улыбка помогут установить контакт с новым коллективом.

Необходимо заранее ознакомиться с корпоративными правилами компании. Очень важно (в особенности новичку) знать: что можно, а что нельзя, какие есть правила курения, перерывов, слушания музыки, включения света и корпоративных праздников. Желательно, чтобы вам рассказали обо всех этих тонкостях, вплоть до того, кто против кого дружит. На роль рассказчика-куратора лучше выбирать авторитетного сотрудника.

Ни в коем случае не проводите сравнений со своей предыдущей работой. Если вы скажете, что на прошлой работе все было замечательно, и такой замечательный коллектив, то может возникнуть резонный вопрос: «А что же, собственно говоря, вы здесь делаете?».

Меньше говорите, больше слушайте. Не рассказывайте о себе ничего личного. Ваша чрезмерная откровенность может быть использовано против вас.

Не стремитесь сразу все менять (рушить и строить кардинально новое). Если человек приходит и говорит — вот здесь у вас непорядок, и вообще неправильно расставлена мебель. А я вот сейчас всё поменяю, и станет лучше, чем было! Если, к примеру, в приёмной у секретаря нет электрочайника, то его и не должно быть по каким-то причинам!

Будьте самой собой. Любая фальшь сразу заметна. Если вы по жизни Золушка, не надо надевать на себя маску принцессы Несмеяны.

Не станьте «корпоративной ябедой». Если захотите проинформировать руководителя, что кто-то ушёл на час раньше, не забывайте о том, что этот человек может оказаться близким родственником, другом руководителя, которому это абсолютно разрешается! Да и стоит помнить о народной поговорке «что посеешь – то и пожнёшь» (посеешь наушничество – пожнёшь недоверие).

В конечном итоге в первую очередь оценивать будут все-таки ваш профессионализм. Поэтому единственное спасение от коллегиальной прохладцы – выполнение должностных обязанностей на самом высоком профессиональном уровне! Найдите свой Эверест и покорите его, чтобы коллеги по работе могли о вас сказать: *«Это может сделать только она!»* И цены вам как специалисту не будет.

Чтобы избавиться от бесплодного страха за будущее и от страха поражения, живите в отрезке сегодняшнего дня и возьмите на вооружение слова индийца Калидасы, который писал: «Если сегодняшний день хорошо прожит, то вчерашний день кажется нам счастливым сном, а каждый завтрашний день – видением надежды».

Автор Людмила Стрельникова,
Практический психолог, бизнес-тренер
Источник сайт <http://hrm.bz/stati>

Использование материалов сайта возможно только с указанием источника – прямой, активной, не закрытой ссылки на ресурс <http://hrm.bz/stati>