

## Pierwszy dzień w pracy – jak odnaleźć się w nowym zespole?



**Wejście w nieznanne środowisko może być źródłem stresu. Nowe doświadczenia sprzyjają jednak rozwojowi. Warto zachować pozytywne nastawienie wobec poznawanych osób. Aby szybko zaaklimatyzować się w zespole, zachowaj otwartość i dziel się wiedzą, doświadczeniami i umiejętnościami. Pamiętaj jednak, by nie oceniać.**

Umiejętności adaptacyjne zalicza się do kluczowych kompetencji miękkich pracownika. Dołączenie do nowego zespołu to doskonała okazja, by je rozwijać. Aby pierwsze doświadczenia w nieznannej grupie były pozytywne i wartościowe, zadbaj o:

### **1. Przyjazne nastawienie**

Funkcjonowanie w nowym zespole jest stosunkowo proste, gdy... lubisz ludzi, okazujesz im szacunek i chętnie zawierasz znajomości. W takich okolicznościach ciekawość okazuje się silniejsza niż stres i niepewność, dzięki czemu sprzyja aklimatyzacji. Sympatia, którą okazujesz, często zostaje odwzajemniona. Łatwo polubić kogoś, kto życzliwie odnosi się do innych ludzi i z autentycznym zainteresowaniem słucha ich wypowiedzi.

### **2. Otwartość i zaangażowanie**

Rozmowy z nieznanymi mogą stresować, ale warto pokonywać początkowe onieśmielenie i inicjować interakcje. Staraj się poznawać ludzi, z którymi będziesz pracować. Przedstaw się, zadawaj pytania, zwracaj się do współpracowników po imieniu, a nie bezosobowo. Dzięki otwartości masz szansę szybko zyskać ich sympatię. Członkowie zespołu, do którego dołączyłeś, na pewno będą doceniać Twoje zaangażowanie. Być może nie wszyscy Cię polubią, ale każdy zyska powód, by Cię szanować. Ważne, żebyś od pierwszego dnia poznawał reguły i zwyczaje panujące w firmie.

### **3. Dyplomacja**

Dołączając do grupy, przygotuj się na to, że możesz zastać w niej konflikty. Ważne, żebyś nie opowiadał się po żadnej ze stron. Bądź życzliwy dla każdego i nawiązuj relacje niezależnie od tego, co działo się przed Twoim przybyciem.

#### 4. **Poczucie humoru**

Umiejętność dostrzegania zabawnych aspektów rzeczywistości pomaga w kontaktach międzyludzkich. Śmiej się i „zarażaj” otoczenie swoim śmiechem. Ważne jednak, żebyś żartował ze smakiem, zachował takt i wyczucie.

Więcej o tym, jak przeżyć pierwszy dzień w pracy znajdziesz na: <https://porady.pracuj.pl/student/witamy-na-pokladzie-jak-przezyc-pierwszy-dzien-w-nowej-pracy/>