



ПСИХОЛОГИЯ
ВСЁ ПО ПОЛОЧКАМ

Оксана Сергеева



Как стать своим на новой работе



50
простых
правил



МОСКВА
2015

УДК 159.922
ББК 88.5
С32

Сергеева, Оксана.

С32 Как стать своим на новой работе. 50 простых правил / Оксана Сергеева. — Москва : Эксмо, 2015. — 128 с. — (Психология. Все по полочкам).

ISBN 978-5-699-82660-5

Наверное, каждый из нас знает, каково быть «темной лошадкой» в новом коллективе. Вы точно находитесь перед закрытой дверью. Как в нее войти? Что вас за ней ждет? Как себя вести? На какие вопросы можно отвечать и как правильно это делать? Как действовать в той или иной ситуации? Эта книга поможет вам: произвести наилучшее первое впечатление; чувствовать себя уверенно с первого дня на новой работе; легко и быстро влиться в любой коллектив; развить навыки эффективной коммуникации, в том числе в конфликтных ситуациях; стать незаменимым сотрудником, успешно работать и делать карьеру. Применяя 50 простых правил, вы избежите ошибок, которые совершают люди в незнакомом коллективе, станете популярным и достигнете успеха.

УДК 159.922
ББК 88.5

© Оформление. ООО «Издательство
ISBN 978-5-699-82660-5 «Эксмо», 2015

Содержание

Предисловие	9
Глава 1	
ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВХОЖУ!	
<i>Правило № 1. Становитесь членом сообщества, чтобы расти и развиваться</i>	13
<i>Правило № 2. Формируйте мнение о себе, однако не пытайтесь держать этот процесс под контролем.....</i>	14
<i>Правило № 3. Помните об этапах вхождения в коллектив</i>	16
<i>Правило № 4. Преодолевайте точки внутреннего сопротивления.....</i>	18
<i>Правило № 5. Осваивайте новые функции и закрепляйте свой статус</i>	21
<i>Правило № 6. Отстаивайте личные границы, сохраняя уважение к традициям</i>	23
<i>Правило № 7. Используйте основные механизмы человеческого восприятия.....</i>	25
Глава 2	
МНОГО НАС, А ОН ОДИН... ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КОЛЛЕКТИВЕ	
<i>Правило № 8. Изучайте коллектив, в который хотите войти</i>	28
<i>Правило № 9. Оцените перспективность группы ..</i>	31
<i>Правило № 10. Будьте активными в группе, чтобы стать ее частью</i>	34

Содержание

<i>Правило № 11. Определите свою роль в коллективе, иначе коллектив сделает это за вас..</i>	36
<i>Правило № 12. Способствуйте формированию благоприятного климата в коллективе</i>	39
<i>Правило № 13. Будьте независимы, вместо того чтобы противостоять или подчиняться.....</i>	42
<i>Правило № 14. Заручитесь поддержкой лидера группы.....</i>	45
 Глава 3	
БЕЗ ОБЩЕНИЯ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ЕДИНЕНИЯ	
<i>Правило № 15. Учитесь понимать и принимать собеседника</i>	48
<i>Правило № 16. Используйте технику понимающего общения.....</i>	51
<i>Правило № 17. Освойте технику директивного общения</i>	52
<i>Правило № 18. Соблюдайте правила ведения деловой беседы.....</i>	54
<i>Правило № 19. Не бойтесь отказов и не ставьте ультиматумы</i>	57
<i>Правило № 20. Услышав критику в свой адрес, не бросайтесь в контртакту.....</i>	60
<i>Правило № 21. Будьте устойчивы к критике, учитесь противостоять негативу.....</i>	62
<i>Правило № 22. Не позволяйте слухам нарушать работу коллектива.....</i>	64
 Глава 4	
КОРПОРАТИВНЫЕ СТАНДАРТЫ	
<i>Правило № 23. Не пытайтесь войти в новый коллектив со своим уставом.....</i>	67

Содержание

<i>Правило № 24. Изучайте правила коллективного сосуществования</i>	69
<i>Правило № 25. Интересуйтесь историей группы</i>	72
<i>Правило № 26. Ищите ответы на вопросы: чем живет коллектив и что движет людьми в нем...</i>	74
<i>Правило № 27. Не спешите менять действующую модель взаимоотношений в коллективе.....</i>	76
<i>Правило № 28. Проявляйте инициативу, заручившись поддержкой лидера</i>	78
<i>Правило № 29. Пройдите тест на корпоративную совместимость.....</i>	81
Глава 5	
ОСТОРОЖНО, КОНФЛИКТ!	
<i>Правило № 30. Оказавшись в эпицентре конфликта, постараитесь сохранить спокойствие</i>	85
<i>Правило № 31. При первых признаках конфликта принимайте меры.....</i>	88
<i>Правило № 32. Помните, что истинных причин конфликтов всего три: деньги, власть, информация</i>	90
<i>Правило № 33. Ищите истинный смысл противостояния</i>	92
<i>Правило № 34. Сохраняйте выдержку, но не терпите оскорблений.....</i>	94
<i>Правило № 35. Конфликтовать нельзя взаимодействовать. Основные варианты выхода из конфликта</i>	96
<i>Правило № 36. Учитесь грамотно выходить из конфликта</i>	98

Содержание

Глава 6

СЕКРЕТЫ ОБАЯНИЯ

<i>Правило № 37. Не внешность рождает симпатию, а обаяние</i>	101
<i>Правило № 38. Познайте и примите себя.....</i>	103
<i>Правило № 39. Помните, что обаяние — это естественность.....</i>	105
<i>Правило № 40. Проявляйте независимость, индивидуальность и смелость.....</i>	107
<i>Правило № 41. Используйте язык тела наравне со словами</i>	109
<i>Правило № 42. Следите за пульсом — это лучший показатель вашего состояния</i>	111
<i>Правило № 43. Красота спасет мир, а обаяние изменит его к лучшему</i>	113

ГЛАВА 7

«УЗЕЛОК» НА ПАМЯТЬ

<i>Правило № 44. Слушайте свой внутренний голос ..</i>	115
<i>Правило № 45. Не забывайте благодарить</i>	117
<i>Правило № 46. Вдохновляйте людей на большие поступки.....</i>	118
<i>Правило № 47. Используйте энергию возврата</i>	119
<i>Правило № 48. Выстраивайте доверительные отношения с людьми</i>	121
<i>Правило № 49. Верьте в успех.....</i>	122
<i>Правило № 50. Почувствуйте в себе энергию победы.....</i>	123
<i>Заключение.....</i>	125

Предисловие

Наверное, каждый из нас знает, каково быть «температурной лошадкой» в новом коллективе. С одной стороны, у новичка очень неустойчивая позиция. У него не всегда есть четкие права и обязанности. Он еще не успел сформировать свои требования к коллективу, а коллектив — к нему. С другой стороны, он — главное событие в жизни группы. От того, как он поведет себя, будет зависеть дальнейшее отношение нему. Про него еще нет достаточно информации, чтобы делать какие-либо выводы. Новичку сначала нужно доказать свое право находиться в этом коллективе.

Книга, которую вы держите в руках, поможет вам не только закрепиться в новой группе, но и обрести популярность в ней. Мы поговорим о том, как правильно вписаться в новое сообщество, как занять свою нишу в коллективе, как обрести прочные устойчивые связи, как оправдать доверие и закрепить статус необходимого члена коллектива.

С самого начала следует оговориться, что вас ждет непростая работа. Помните, что вхождение в новый коллектив — это стрессовая ситуация. Вы будете находиться в центре внимания, став объектом пристального наблюдения. Одни будут ждать от вас подвоха, другие — переполоха, третьи — рассчиты-

Предисловие

вать переложить часть своих обязанностей на ваши плечи, четвертые — опасаться, что вы помешаете им в достижении личных целей.

Перед вами будут стоять сложные, порой противоречивые задачи. Однако какими бы амбициозными ни были ваши планы, каким бы сильным ни было желание продемонстрировать окружающим свои талант и упорство, вам следует быть очень аккуратным и осмотрительным.

На протяжении всего испытательного срока вы пребываете на особом положении. С самого начала вам выдают кредит доверия, используя который вы должны показать свои возможности, раскрыть потенциал. Но в то же время вы оказываетесь под пристальным наблюдением группы, члены которой анализируют вас и ваши поступки. А уже после этого выносят свой вердикт.

В самом начале пути по обретению популярности действовать нужно очень аккуратно. Не зная правил и законов нового для вас сообщества, вы рискуете столкнуться с жестким сопротивлением со стороны группы. Вас могут занести в черный список или и вовсе исключить из группы за полное или частичное несоответствие возложенным на вас надеждам.

Итак, вы перед закрытой дверью. Как в нее войти? Что вас за ней ждет? Как себя вести? На какие вопросы можно отвечать и как правильно это делать? Как действовать в той или иной ситуации? Вы

Предисловие

начинаете писать свою историю в новом коллективе с чистого листа. Это ваша персональная история. Вы — ее главный герой. Однако вы выступаете в ней не самостоятельным персонажем, а в контексте включенности в группу. Вы — часть коллектива, и одновременно вы — независимая личность. Умение найти баланс между этими состояниями откроет для вас новые возможности.

Глава 1

Здравствуйте, я вхожу!

Люди по-разному входят в новый коллектив. Одни — шумно и громко, другие — спокойно и с достоинством; некоторые — аккуратно и вкрадчиво, некоторые — агрессивно и напористо. Какой бы вариант вы ни выбрали, будьте уверены в одном: с самого начала окружающие будут воспринимать лишь ваш поверхностный образ.

В процессе знакомства с новыми людьми участвует публичная сторона нашей личности, которую психологи называют Персоной. Именно ее видят окружающие. Под маской Персоны скрывается наше Эго, управляющее желаниями и потребностями, и наша Тень — тайная, темная сторона, отвечающая за творческое начало. Гармонизирует разные стороны личности наша Самость, которая призвана объединить разнонаправленные составляющие личности, найти решения для внутренних противоречий и конфликтов.

Правило № 1

Становитесь членом сообщества, чтобы расти и развиваться

Почему мы стремимся войти в новый, зачастую чужой и враждебный, коллектив? Почему для нас так важно занять свое место в группе? Что заставляет нас покидать одни сообщества и искать более подходящие?

Все просто: индивидуальность проявляется только в социальном взаимодействии. Без включенности в какую-либо группу, без участия в общественных процессах человек безлик и фактически лишен возможности самореализации. Чтобы понять и проявить себя, личность должна быть вписана в различные макро- и микрогруппы — профессиональные, национальные, имущественные, религиозные и прочие.

Принадлежность к группе может быть добровольной или вынужденной (примеры вынужденной включенности — больница, тюрьма, диспансер). Принадлежность к группе может быть активной и формальной. Например, православный человек является членом религиозной общности, однако при этом не следует церковным канонам. Жилец дома является членом товарищества собственников жилья, и при этом не ходит на собрания и не участвует в решении проблем. Формально эти персонажи входят в сообщества, фактически — вне их.