



ПСИХОЛОГИЯ
ВСЁ ПО ПОЛОЧКАМ

Оксана Сергеева



Как

**стать своим
на новой работе**



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>	<i>13</i>
<i>Правило № 2. Формируйте мнение о себе, однако не пытайтесь держать этот процесс под контролем.....</i>	<i>14</i>
<i>Правило № 3. Помните об этапах вхождения в коллектив</i>	<i>16</i>
<i>Правило № 4. Преодолевайте точки внутреннего сопротивления.....</i>	<i>18</i>
<i>Правило № 5. Осваивайте новые функции и закрепляйте свой статус</i>	<i>21</i>
<i>Правило № 6. Отстаивайте личные границы, сохраняя уважение к традициям</i>	<i>23</i>
<i>Правило № 7. Используйте основные механизмы человеческого восприятия.....</i>	<i>25</i>

Глава 2

МНОГО НАС, А ОН ОДИН...

ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КОЛЛЕКТИВЕ

<i>Правило № 8. Изучайте коллектив, в который хотите войти</i>	<i>28</i>
<i>Правило № 9. Оцените перспективность группы ...</i>	<i>31</i>
<i>Правило № 10. Будьте активными в группе, чтобы стать ее частью</i>	<i>34</i>

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 контратаку.....</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>	<i>69</i>
<i>Правило № 25. Интересуйтесь историей группы</i>	<i>72</i>
<i>Правило № 26. Ищите ответы на вопросы: чем живет коллектив и что движет людьми в нем. ...</i>	<i>74</i>
<i>Правило № 27. Не спешите менять действующую модель взаимоотношений в коллективе.</i>	<i>76</i>
<i>Правило № 28. Проявляйте инициативу, заручившись поддержкой лидера</i>	<i>78</i>
<i>Правило № 29. Пройдите тест на корпоративную совместимость</i>	<i>81</i>

Глава 5

ОСТОРОЖНО, КОНФЛИКТ!

<i>Правило № 30. Оказавшись в эпицентре конфликта, попытайтесь сохранить спокойствие</i>	<i>85</i>
<i>Правило № 31. При первых признаках конфликта принимайте меры.</i>	<i>88</i>
<i>Правило № 32. Помните, что истинных причин конфликтов всего три: деньги, власть, информация</i>	<i>90</i>
<i>Правило № 33. Ищите истинный смысл противостояния</i>	<i>92</i>
<i>Правило № 34. Сохраняйте выдержку, но не терпите оскорблений.</i>	<i>94</i>
<i>Правило № 35. Конфликтовать нельзя взаимодействовать. Основные варианты выхода из конфликта</i>	<i>96</i>
<i>Правило № 36. Учитесь грамотно выходить из конфликта</i>	<i>98</i>

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 «темной 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 к 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 таланты 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.