



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

ISBN 978-5-699-82660-5

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2015

Содержание

Предисловие 9

Глава 1

ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВХОЖУ!

Правило № 1. Становитесь членом сообщества, чтобы расти и развиваться 13

Правило № 2. Формируйте мнение о себе, однако не пытайтесь держать этот процесс под контролем..... 14

Правило № 3. Помните об этапах вхождения в коллектив 16

Правило № 4. Преодолевайте точки внутреннего сопротивления..... 18

Правило № 5. Осваивайте новые функции и закрепляйте свой статус 21

Правило № 6. Отстаивайте личные границы, сохраняя уважение к традициям 23

Правило № 7. Используйте основные механизмы человеческого восприятия..... 25

Глава 2

МНОГО НАС, А ОН ОДИН...

ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КОЛЛЕКТИВЕ

Правило № 8. Изучайте коллектив, в который хотите войти 28

Правило № 9. Оцените перспективность группы ... 31

Правило № 10. Будьте активными в группе, чтобы стать ее частью 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 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>	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, постарайтесь 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

- Правило № 37.* Не внешность рождает симпатию, а обаяние101
- Правило № 38.* Познайте и примите себя.....103
- Правило № 39.* Помните, что обаяние — это естественность.....105
- Правило № 40.* Проявляйте независимость, индивидуальность и смелость.....107
- Правило № 41.* Используйте язык тела наравне со словами109
- Правило № 42.* Следите за пульсом — это лучший показатель вашего состояния111
- Правило № 43.* Красота спасет мир, а обаяние изменит его к лучшему113

ГЛАВА 7

«УЗЕЛОК» НА ПАМЯТЬ

- Правило № 44.* Слушайте свой внутренний голос ..115
- Правило № 45.* Не забывайте благодарить117
- Правило № 46.* Вдохновляйте людей на большие поступки.....118
- Правило № 47.* Используйте энергию возврата119
- Правило № 48.* Выстраивайте доверительные отношения с людьми121
- Правило № 49.* Верьте в успех.....122
- Правило № 50.* Почувствуйте в себе энергию победы.....123
- Заключение.....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.