



Стресс при смене работы: как привыкнуть к новой компании и забыть о старой?

Смена работы – не просто ответственный момент в жизни человека. В большинстве случаев данный период сопровождается стрессом, который проходит только по прошествии продолжительного времени в новом коллективе.

По мнению психологов, в большинстве случаев человек решает сменить работу по следующим причинам:

- неудовлетворенность оплатой труда;
- задержки зарплаты;
- отсутствие служебного роста и карьерных перспектив;
- желание сменить сферу;
- предложение получше;
- трудности в общении с коллегами;
- отсутствие мотивации и методов стимулирования;
- нехватка заботы со стороны руководства;
- ощутимые ухудшения условий труда.

Независимо от того, что побудило человека сменить работу, без стресса не обойдется. Чтобы его преодолеть, важно правильно оценить будущие трудности и постараться следовать рекомендациям по поведению в напряженных ситуациях.

Психологи считают, что при смене работы человек подвержен трем стадиям стресса:

1. Стресс перед увольнением.
2. Стресс при трудоустройстве.
3. Стресс при адаптации на новом месте работы.

И если с первыми двумя стадиями вы уже благополучно справились, то впереди вас ждет адаптация в новой компании и трудности, которые с ней связаны. Но что же может пойти не так?

1. Неудобное месторасположение

Месторасположение офиса может напрямую влиять на жизнь человека. Так, если предыдущая работа была в шаговой доступности от дома, а до новой необходимо добираться час, то первое время вам будет трудно. Да, дорога в самом деле утомляет, и к ней необходимо привыкнуть. Если для вас это стало по-настоящему неприятным моментом, пробуйте использовать время в пути для того, что любите, например, послушайте музыку или почитайте книгу.

2. Примет ли коллектив?

Не все люди одинаково хорошо умеют налаживать контакт, да и спешить с этим на работе не стоит. Помните, что на каждом предприятии существуют свои традиции и неформальные

лидеры, так что, если не хотите со старта нажить себе врагов, не стоит начинать с кем-то плотно общаться с первых дней. Для начала нужно присмотреться и разобраться, кто есть кто. Приверженцев подхода «на работу я прихожу не чтобы общаться, а чтобы работать», может ожидать жестокое разочарование, так как коллектив – важная часть существования организации.

3. Другие компетенции

Работы в разных компаниях, но на одинаковых должностях, могут заметно отличаться. Возможно, на новом месте от вас требуется знание других программ или в плане заложен больший объем работы. Разузнайте эти моменты заранее, а если уже столкнулись – помните, что в современном мире необходимо быть гибким и постоянно учиться новому. Да, на первых порах придется попотеть, но совсем скоро ныне непривычные действия покажутся элементарными. К тому же, первое время на новом месте многие работники ощущают эмоциональный подъем, который позволяет справиться со стрессом.

Интересно, что даже если вы ушли с предыдущего места по объективным причинам, у вас может начаться тоска по старой работе. Будьте готовы к тому, что первый месяц вы можете думать о том, что это было крупной ошибкой, новая должность не для вас, а коллеги настроены враждебно. Скоро ситуация изменится, а пока не накручивайте себя.

Привыкание к новому месту работу в среднем занимает порядка 3 месяцев, так что если вы проработали год, и все еще чувствуете себя не в своей тарелке – возможно, стоит бежать, или нужно сходить к психологу.

Подготовила Кристина СМОЛЬЯНОВА

Фото из открытых интернет-источников

Источник:

<https://1prof.by/news/stil-zhizni/stress-pri-smene-raboty-kak-privyknut-k-novoj-kompanii-i-zabyt-o-star-oj/>

[Подписка](#)

Source URL: <https://www.mpt.gov.by/node/5835>