

Tytuł: Polska - Praca
Data: 14.01.2008
Nr wyd.: 11
Nakład: 600 000
Autor: Joanna Ćwiek

Pierwszy tydzień w pracy to może być koszmar. Ale nie denerwuj się tak - to naprawdę da się przeżyć

Stres w pierwszym tygodniu pracy. Jak go pokonać?

Joanna Ćwiek

W nowej pracy stresujemy się wszystkim. Jest nam źle, że nikogo nie znamy, nie rozumiemy żartów współpracowników i nie mamy z kim iść na lunch. Często też przyczyną naszego przerażenia jest przekonanie, że nie poradzimy sobie z nowymi zadaniami i po okresie próbnym wylecimy z pracy. - Taki stres pierwszych dni pracy jest słabszy, jeśli firma zadbała, żeby jak najlepiej wprowadzić nowego pracownika do zespołu - mówi Rafał Świeżak, dyrektor ds. trenerów w firmie szkoleniowej House of Skills.

Ola Karwaczyńska, studentka ostatnich lat dziennikarstwa i psychologii, pół roku temu została rekruterką w agencji doradztwa personalnego SelectOne. - To moja pierwsza poważna praca. Nie miałam w tej dziedzinie żadnego doświadczenia. Ale postanowiłam spróbować - mówi Ola. Pierwsze dni były trudne, ale nie tak bardzo, jak można było się spodziewać. - Pomógł mi staż. Zanim mnie zatrudniono, najpierw miałam w tej firmie praktyki - opowiada Ola. Przypomina, że gdyby nie wcześniejsze doświadczenia, to pewnie pierwszego dnia pracy trzęsłaby się ze strachu.

- Na stażu starałam się jak najwięcej nauczyć. Dlatego nie wstydziłam się pytać o wszystko, czego nie wiedziałam. Było mi łatwiej, bo nie zostałam od razu rzucona na głęboką wodę, tylko mogłam się wszystkiego uczyć powoli i stopniowo. I nikt nie pomyślał, że jestem niekompetentna - opowiada.

Dziś większość młodych ludzi, podobnie jak Ola, dostaje swój pierwszy etat w miejscu, gdzie już wcześniej pracowali na stażu. Ale i tak nowa praca, zwłaszcza pierwsza, to ogromny stres. - To normalne, że stresujemy się każdą zmianą w życiu. To dobrze, bo taki niewielki, pozytywny stres działa na nas mobilizująco, a wtedy pracujemy lepiej - mówi Rafał Świeżak, dyrektor ds. trenerów w firmie szkoleniowej House of Skills.

Stres jest potrzebny. Jeśli w życiu jest go zbyt mało, brakuje nam motywacji, jesteśmy apatyczni i znudzeni. Natomiast zbyt wysoki powoduje napięcie, trudności z koncentracją, lęk i zamęt w głowie, fizyczne zmęczenie, zwolnienie refleksu. Dlatego ważne jest, abyśmy nauczyli się sobie z nim radzić. Wiele firm wprowadza u siebie specjalne programy dla nowo przyjętych pracowników, które pomagają im jak najszybciej zaaklimatyzować się w firmie. - Wiadomo, że każdy potrzebuje czasu, żeby się wdrożyć do nowej pracy. Jeśli mu w tym pomożemy, to szybciej zyskamy efektywnego pracownika niż gdyby musiał do wszystkiego dochodzić sam - mówi Magdalena Owczarczak, specjalista ds. personalnych w BCC, poznańskiej firmie konsultingowej.

W tej firmie dla każdego nowo przyjętego pracownika sporządzana jest karta przyjęcia do pracy, na której są zapisane czynności, które pracownik powinien wykonać przed zatrudnieniem (np. badania lekarskie), przy przyjęciu do pracy (szkolenia bhp) i w kilka tygodni po jej rozpoczęciu (ocena okresu próbnego). Wszyscy nowi pracownicy wysyłani są na wewnętrzne szkolenia, na których poznają strukturę firmy, dowiadują się, kto się czym zajmuje i do kogo należy się zwrócić w danej sprawie. W zależności od stanowiska wysyła się ich też na szkolenia, które pomogą im w pracy, np. z technik sprzedaży czy autoprezentacji. - Pierwszego dnia przełożony nowego pracownika ma obowiązek go wszystkim przedstawić i omówić z nim harmonogram pracy - mówi Owczarczak. - Natomiast po okresie próbnym szef musi z nim porozmawiać i zapytać, czy zostały spełnione jego oczekiwania odnośnie nowej pracy. Dbamy o pracownika, bo wiemy, że zadowolony pracuje lepiej - dodaje Owczarczak.

Specjalne działania integrujące nowo przyjętych pracowników wprowadziła u siebie także firma ArchiDoc zajmująca się zarządzaniem dokumentami i danymi swoich klientów. - Tam program adaptacyjny przechodzi każdy nowo przyjęty pracownik. Im wyższe stanowisko, na którym jest zatrudniony, tym okres adaptacyjny jest dłuższy. Na przykład, aby wdrożyć nowego dyrektora potrzebujemy dwa, trzy tygodnie - mówi Iga Mettler, dyrektor personalny z firmy ArchiDoc. Każdy przyjęty pracownik firmy spotyka się z szefami poszczególnych działów, zarówno w centrali, jak i w poszczególnych filiach. - Potem wszyscy nowi pracownicy muszą przepracować po kilka godzin w niektórych działach w firmie. W ten sposób dowiadują się, jak funkcjonujemy - tłumaczy Mettler.

Wdrażanie nowych pracowników i prowadzenie ich „za rękę” ma też dodatkowe znaczenie: pozwala dokładnie sprawdzić umiejętności nowego pracownika i zaproponować mu stanowisko oraz zakres obowiązków, który jest dla niego najodpowiedniejszy.

- Już kilka razy zdarzyło się, że po okresie próbnym proponowaliśmy pracownikowi wyższe stanowisko niż to, na które umawialiśmy się wcześniej - opowiada Mettler. W niektórych firmach programy adaptacyjne to nie tylko miły gest dla nowych pracowników, ale konieczność. - Zajmujemy się dostarczaniem wysoko specjalistycznego oprogramowania dla firm. Zanim zaoferujemy nowe rozwiązanie naszym klientom, sami przez pół roku uczymy się nowego produktu. Podobnie jest z nowymi pracownikami - mówi Marcin Sokołowski z Epicor Software Corporation. Nowi pracownicy tej

firmy w pierwszych dniach pracy spotykają się z szefami wszystkich działów w firmie. Następnie przechodzą dwutygodniowe szkolenie, które kończy się egzaminem i które, jeśli chcą zachować pracę, muszą zaliczyć. Na koniec wyjeżdżają na trzytygodniowe szkolenie do Bratysławy, podczas którego pracują np. w charakterze konsultantów infolinii wsparcia technicznego i w ten sposób uczą się rozwiązywać problemy, z którymi mogą spotkać się w czasie przyszłej pracy.

Dużo łatwiej zwykle poradzić sobie w firmie współpracownikom. Po kilku tygodniach w naturalny sposób poczujesz się częścią zespołu.

- Oczywiście można nowemu pracownikowi to ułatwić. - Ja, wysyłając do wszystkich informację o zatrudnieniu nowego pracownika, piszę także, oczywiście za zgodą zainteresowanego, o jego hobby. W ten sposób daję pracownikom dodatkowy temat do rozmowy - opowiada Swieżak.

Najgorsza sytuacja jest jednak wtedy, gdy zostałeś zatrudniony ma miejscu osoby zwolnionej, ale bardzo lubianej. Wtedy możesz mieć wrażenie, że wszyscy patrzą na ciebie wilkiem. Co zrobić w takiej sytuacji? - Uzbroić się w cierpliwość. Z czasem sytuacja powinna sama się unormować. Jeżeli po kilku tygodniach nadal będzie ci źle, warto pomyśleć o zmianie pracy. Nie ma co tego ciągnąć - podsumowuje Swieżak.

Jak przeżyć pierwszy tydzień?

- Staraj się wejść jak najszybciej do zespołu. Ale nie licz na to, że ktoś się tobą zainteresuje. Większość pracowników jest tak zajęta, że nawet cię nie zauważy. Zwłaszcza, jeśli pracujesz w biurze typu open space. Dlatego pierwszego dnia postaraj się przedstawić jak największej liczbie osób.
- Postanów sobie, że codziennie porozmawiasz z co najmniej jedną nową osobą. Zapytaj jak długo pracuje w tej firmie, czym się zajmuje, gdzie mieszka, czy ma dobry dojazd itp. Uważaj jednak, żeby nie zadawać zbyt wielu osobistych pytań.
- Staraj się jak najszybciej poznać firmowe zwyczaje. Jeśli np. zauważysz, że każdego dnia ktoś przynosi słodycze do porannej kawy, zaproponuj, że jutro ty przynosisz ciasteczka. Uważaj jednak, żeby nie przesadzić. Nikt nie lubi lizusów.
- Rób ćwiczenia na stres (patrz ramka po prawej).

Ćwiczenia na rozluźnienie

W przewyciężaniu stresu najważniejsza jest profilaktyka. Jeśli zadbasz o siebie wcześniej, łatwiej poradzisz sobie z trudnymi sytuacjami.

- Dbaj o własne przyjemności. Wyłącz telefon, poleż w wannie, idź do kina albo na spacer
- Dotleniaj się. Im więcej tlenu w twoim organizmie, tym więcej masz energii.
- Uprawiaj sport. Wyśitek fizyczny to jeden z najlepszych sposobów, żeby zapanować nad stresem. Znacznie lepszy niż obsesyjne myślenie o tym, co może się złego wydarzyć, i zamartwianie się.
- Często się uśmiechaj. Pamiętaj, że śmiech to zdrowie.
- Zapomnij o perfekcjonizmie. Bądź dla siebie tolerancyjny.
- Naucz się lepiej gospodarować czasem - sporządź plan dnia, a nawet tygodnia, spisz rzeczy, które masz do załatwienia bardzo pilnie i takie, które mogą jeszcze poczekać.
- Stawiaj sobie realistyczne cele - ustal, co chcesz osiągnąć i w jakim czasie. Sporządź plan działań, ale nie bądź dla siebie zbyt wymagający.
- Unikaj używek - papierosów, alkoholu czy narkotyków. One pomagają wyłącznie na krótką metę. Potem jest tylko gorzej i możesz się uzależnić.