



TANJA PURETA

magistrica
psihologije,
vlasnica tvrtke
Ramiro
(www.ramiro.hr)

SAVJETI ZA ŠTO BOLJI POČETAK NA NOVOM RADNOM MJESTU

Dan prije početka posla, zamišljajte u pozitivnom svjetlu svoj dolazak na posao. Vidite u svojoj mašti kolege koji vas dočekuju s interesom i pozitivnim stavom, te kako vam pomažu davanjem informacija i korisnih savjeta.

Ovo zamišljanje će pomoći prvenstveno vama, da se oslobodite straha te da dođete na radno mjesto u dobrom raspoloženju, što je preduvjet da vam i drugi odgovore na isti način.

Prvi dan se raspitajte o svemu što trebate kako biste mogli uspješno započeti rad (npr. gdje je vaše radno mjesto, što imate na raspolaganju od opreme, kao i općenito o temeljnim pravilima rada, procedurama i kodeksima kojih se trebate pridržavati).

Što prije definirajte s rukovoditeljem koji je opis vašeg posla te koje ciljeve trebate ostvariti, kako biste izbjegli moguće nesporazume i što uspješnije započeli svoje aktivnosti.

Povremeno pitajte kolege i rukovoditelja da vam daju povratnu informaciju o vašem radu, kako biste znali jeste li na pravom putu ili trebate li što korigirati.

Prvi dani na poslu su idealni za postavljanje što većeg broja pitanja, jer svi razumiju da vam treba pomoć pa je stoga rado i daju. Ukoliko propustite tu priliku, kasnije ćete je moći u manjoj mjeri koristiti, s obzirom da će kolege očekivati da svakim danom postajete sve samostaljniji i kompetentniji. Zato redovito pišite sve što vam nije jasno i aktivno tražite izvore informacija.

Strah od promjena

Po dolasku na cilj najvažnije je sjetiti se svih svojih dosadašnjih postignuća, jer su ona temelj našeg zdravog samopouzdanja i sigurnosti da se možemo hrabro otisnuti u nove pustolovine i uživati u njima punim plućima

Promijenila sam posao i jako sam opterećena time hoću li se uklopiti u novu radnu sredinu. Kako da ostanem mirna i pribrana? Marija, 37

Prije svega – čestitam! To što ste promijenili posao, znači da je netko iz organizacije koja vam je bila zanimljiva prepoznao vašu stručnost te vam ponudio da nastavite karijeru u njoj. Već sama ta činjenica je svojevrstan dokaz vaših sposobnosti i određena garancija da imate preduvjete uspješno se uklopiti u nju. Međutim, paradoksalno je da nas, kada dodemo do cilja koji smo priželjkivali i u koji smo uložili veliki napor, odjednom obuzme osjećaj nesigurnosti.

Sve do tog trenutka smo intenzivno usmjereni na svladavanje prepreka, pa kada postanemo svjesni da prepreka više nema, kao da imamo potrebu sami ih stvoriti.

Dodatno, sve do tog trenutka nismo niti propitivali svoje sposobnosti uspješnog svladavanja prepreka, jer smo ih rješavali u hodu i bez razmišljanja, a onda kada ih više nema, počnemo se plašiti da će nam prva sljedeća biti nepremostiva. Kao da zaboravimo na sve svoje snage i usmjerimo se samo na slabosti. Kao da imamo

neko ograničeno spremište snaga koje se troše u suočavanju s preprekama, pa kad se potroše, postajemo ranjivi i bespomoćni. Srećom, realnost je potpuno suprotna ovom crnom scenariju!

Naime, što veći broj prepreka svladamo, to smo uspješniji i naš spremnik snaga bi trebao

biti sve puniji. Stoga je po dolasku na cilj najvažnije sjetiti se svih svojih dosadašnjih postignuća, jer su ona temelj našeg zdravog samopouzdanja i sigurnosti da se možemo hrabro otisnuti u nove pustolovine i uživati u njima punim plućima!

PREPREKE

Što veći broj prepreka svladamo, to smo uspješniji i naš spremnik snaga bi trebao biti sve puniji