

ЕКАТЕРИНА БУРКОВА

Трудности адаптации к новой работе



Екатерина Буркова

**Трудности адаптации
к новой работе**

«Издательские решения»

Буркова Е.

Трудности адаптации к новой работе / Е. Буркова —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-908330-2

Каждый из нас, попадая в новый рабочий коллектив, сразу же попадает в очень непростую ситуацию. Очень часто новичка сразу проверяют «на вшивость». Если говорить корректно: люди хотят знать, кто ты такой, что ты из себя представляешь, как ты ведешь себя в трудных ситуациях и т. д. Пример того, как с этим справляться, вы найдете в этом издании.

ISBN 978-5-44-908330-2

© Буркова Е.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Письмо с просьбой о помощи	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Трудности адаптации к новой работе

Екатерина Буркова

© Екатерина Буркова, 2019

ISBN 978-5-4490-8330-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Каждый из нас, попадая в новый рабочий коллектив, сразу же попадает в очень непростую ситуацию. Очень часто, новичка сразу проверяют «на вшивость». Если говорить корректно: люди хотят знать «Кто ты такой?», «Что ты из себя представляешь?», «Как ты ведешь себя в трудных ситуациях?» и т. д.

Но, бывает, что к нам относятся, в общем-то, дружелюбно или просто нейтрально, вроде бы никаких проблем, но трудности адаптации к новой работе все равно возникают. В этом издании я приведу пример одной такой ситуации. Это реальный пример из жизни. Возможно, кому-то он пригодится, чтобы пройти период адаптации к новому коллективу более мягко, избежать стрессовых ситуаций и проявить себя в новом коллективе достойно. Реальное имя, как водится, изменено.

Письмо с просьбой о помощи

«Здравствуйте, меня зовут Анна.

Хочу поделиться с вами своей проблемой, которую никак не могу решить сама. Хочу рассказать немного о себе, о своих качествах. Я человек очень трудолюбивый (на работе не могу сидеть без дела), очень серьезная, ответственная, терпеливая. Все мои близкие знакомые, родственники и коллеги по работе говорят, что я трудолюбива.

Но вся проблема в том, что когда я устроилась на свою первую официальную работу секретарем, у меня начались трудности.

Я человек, который трудно адаптируется к новому. Замыкаюсь, чувствую себя недружелюбным человеком. Становлюсь очень невнимательной, несобранной, впадаю в депрессию, трудно привыкаю, на новом месте становится лихо и постоянно посещает желание уйти. Я нахожусь в каком-то агрессивно-озлобленном состоянии, не могу расслабиться. Но самое главное то, что это очень сильно влияет на мою уверенность в себе. Чувствую себя ранимым маленьким ребенком, и постоянно текут слезы. Коллеги на работе видят мои комплексы и находятся люди, которые этим пользуются в разных своих целях (например, еще больше начинают принижать, унижать, самоутверждаться за счет меня), а я начинаю чувствовать себя самым ужасным, тупым человеком во всем мире.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.