**Pierwszy dzień w pracy - jak pokonać stres i obawy?**

**Poszukiwania nowej pracy zwykle zaczynają się prosto - od tworzenia CV i wyszukiwania ofert. Po stresie związanym z poszczególnymi etapami rekrutacji i oczekiwaniem na odpowiedź, w końcu słyszysz, że pracodawca chce zatrudnić właśnie Ciebie.**

Do rozpoczęcia współpracy z nową firmą warto odpowiednio się przygotować, żeby nie było ono tak stresujące. Pierwszy dzień w nowej pracy może być wyzwaniem dla każdego, ale istnieją sposoby, dzięki którym można łatwiej sobie z nim poradzić.

Jeżeli masz obawy o to, jak przyjmą Cię inni w nowym środowisku i czy poradzisz sobie z nowymi obowiązkami. **Agnieszka Godlewska**, Manager Rekrutacji w firmie Smart MBC radzi, co zrobić, żeby przetrwać ten pierwszy dzień:

1) **Bądź sobą** - często pod wpływem stresu zapominamy o rzeczach oczywistych i staramy się dopasować do otoczenia, gubiąc przy tym naturalność. Pamiętaj, że rekruter i pracodawca wybrali Ciebie ze względu na te cechy osobowości, które poznali podczas procesu rekrutacyjnego. Zmiana ich może przynieść odwrotny skutek, więc lepiej skupić się na innych problemach.

2) **Uśmiechnij się** -badania naukowe dowodzą, że łatwiej i szybciej nawiązujemy relacje z ludźmi, którzy się uśmiechają. Uśmiech to komunikat niewerbalny dla innych - zachęta do rozmowy i kontaktu.

3) **Nie mów źle o poprzednim pracodawcy** -każda firma ma swoje złe i dobre strony, ciągłe podkreślanie niekoniecznie najlepszych relacji z poprzednim pracodawcą nie jest w dobrym tonie. Tworzy to obraz Ciebie jako osoby negatywnej, a praca z takimi ludźmi nie jest przyjemna. Podczas pierwszych dni w pracy lepiej porozmawiać o swoich zainteresowaniach i pasjach.

4) **Przyjmuj wiedzę - nie krytykuj** - jeżeli od pierwszych chwil w nowej firmie widzisz, że pewne rzeczy są nie zgodne z obowiązującymi czy przyjętymi kanonami, nie krytykuj od razu postępowania innych pracowników. Obserwuj, notuj i poznawaj. Na wnioski i podsumowania przyjdzie czas, gdy poznasz cały obraz firmy i wszystkie aspekty nowej pracy.

5) **Nie plotkuj** - prędzej czy później być może zostaniesz uwikłany w konflikty między pracownikami, ale przez pierwsze tygodnie lepiej trzymać się od takich rzeczy jak najdalej. Nie sugeruj się też negatywnymi opiniami, które krążą w Twoim miejscu pracy - często odbiegają od prawdy.

6) **Daj sobie czas** - pamiętaj, że nikt nie wymaga od Ciebie, że pierwszego dnia pracy będziesz wiedział wszystko. Od tego jest okres próbny, aby sprawdzić czy obie strony są zadowolone ze współpracy. Ciągłe myślenie tylko o tym, że czegoś nie wiesz lub nie rozumiesz bardzo szybko może doprowadzić do spadku motywacji.

7) **Skup się na pracy** - ograniczenie prywatnych spraw do minimum to bardzo dobra rada dla wszystkich pracowników, nie tylko tych nowych. Na pewno nie wdrożysz się odpowiednio dobrze w tryb pracy, jeżeli większość czasu spędzisz na rozmowach ze znajomymi w Internecie lub przesiadując na portalach społecznościowych.

8) **Gdy czegoś nie wiesz - pytaj** - jeżeli któraś z reguł obowiązująca w firmie jest dla Ciebie niejasna, nie bój się zadawać pytań. Pamiętaj, że jeżeli nie zadajesz pytań inni są przekonani, że wszystko jest dla Ciebie jasne. Zdecydowanie lepiej jest zapytać o co dokładnie chodzi w Twoim zadaniu niż wykonać je źle i zmarnować swój czas.

9) **Każdy był kiedyś „nowy”** - świadomość, że każda z osób w Twojej firmie też przechodziła kiedyś to co Ty dzisiaj, na pewno Ci pomoże. Pamiętaj, że ludzie najczęściej zawierają znajomości z osobami do siebie podobnymi. Możesz zapytać swoich nowych znajomych z pracy jak przetrwali swój pierwszy dzień i zapytać o wskazówki.

Pierwsze dni w pracy są jednocześnie wymagające i pasjonujące. Nie należy się jednak ich bać - nowy pracownik w firmie to wyzwanie dla wszystkich. Dzięki pozytywnemu nastawieniu i optymizmowi łatwiej jest przejść przez czas wdrażania do pracy i zająć się swoimi obowiązkami bez stresu.