

STRESUL SCHIMBĂRII LOCULUI DE MUNCĂ.

În multe cazuri, un nou job este un motiv de bucurie. Dar chiar și cea mai spectaculoasă schimbare în carieră poate produce stress și anxietate chiar și numai la gândul terenului necunoscut de acolo, unde totuși în afara de tine știi cum stau treburile. Într-un timp scurt trebuie să înveți multe lucruri, de la topografia firmei până la procedurile și politicile locale. Trebuie să-ți folosești la maxim flerul pentru a simți ce se aștepta de la tine și a "mirosi" stilul de lucru (și nu numai) al colegilor și șefilor. Și trebuie să-ți formezi o nouă rețea de relații sociale care să o înlocuiască pe cea lăsată în urmă.

Câteva strategii care te pot ajuta să treci mai ușor peste acest stress:

Fii mai indulgent cu tine !

În timp ce te simți prost că nu mai știi unde este cabinetul lui X sau că ai uitat iar un detaliu al unei proceduri care ti-a fost explicat de trei ori, gândește-te că nimeni nu se aștepta să fii perfect în primele săptămâni de lucru. Acordă-ți un timp pentru a învăța. Dar fii sistematic în a studia noul teritoriu și construiește-ți încet-încet (nu prea încet ...) o schemă mentală foarte clară a tot ce te înconjoară.

Creează-ți o rețea de relații sociale.

Relațiile colegiale sunt ca o a doua familie pentru mulți. De aceea, destui oameni consideră munca între străini ca pe ceva foarte stresant. La gândul că vei suferi după atmosfera și prietenii pe care le-ai lăsat în urmă odată cu fostul job, poți face greșeala de a petrece majoritatea timpului liber căutând să fii în compania fostilor colegi. Nu spune nimeni să-ți abandonezi prietenii, dar trebuie să nu pierzi nici o ocazie de a stabili relații noi cu actualii colegi.

Simte-te ca acasă.

Adu cât mai curând posibil o fotografie, o plantă sau alte obiecte personale de acasă sau de la fostul loc de muncă. Folosește toate metodele personale de lucru care se potrivesc în noul loc. Cu cât te vei simți mai familiar, cu atât mai repede vei trece peste stresul schimbării locului de muncă.

Da tot ce poți.

Oricare ar fi sentimentele tale referitoare la schimbarea în carieră, dedică-te 100% noului job în această primă parte, a acomodării. Chiar dacă nu-ți surade acest gând, lasă deoparte resentimentele, nu vei avea de suferit decât dacă aceasta devine o practică pe termen lung. Indiferent care ar fi interesele tale aici, le vei găsi rezolvarea făcând totul cât de bine poți, de la început. Și anxietatea va fi repede înlocuită de sentimentul că ești util și ai succes.