**Адаптация на новом рабочем месте.**

**Адаптация на новом месте чаще всего проходит в 3 этапа:**

1. **Острая адаптация.** Обычно период острой адаптации длится от 1 до 2 месяцев. На этом этапе человек пытается вникнуть в суть работы, познакомиться с коллегами, показать себя с самой лучшей стороны. В течение всего этапа для человека характерны тревожность, чувство усталости и неуверенности, а также другие состояния, мешающие осуществлять свою деятельность. Окончание столь сложного периода приходится на момент, когда человек понимает, что он начинает справляться со своей работой.
2. **Период оптимизма.** Данный этап наступает спустя 3-4 месяца после трудоустройства. В период оптимизма человек расслабляется после острой адаптации и тревог, сопутствующих ей. В этот момент многие люди уже начинают чувствовать себя своим среди коллектива и немного расслабляются. На данном этапе главное - это признавать свои ошибки и управлять эмоциями, которые могут помешать работе не зависимо от того, получается она или нет.
3. **Вторичная адаптация.** Этап вторичной адаптации обычно наступает спустя 6 месяцев после начала работы. Этот период характеризуется закреплением человека на своем рабочем месте и среди коллектива. К окончанию вторичной адаптации человек полностью усваивает все существующие внутри коллектива традиции и правила, а так же становится полноправным работником.

**Что же делать, чтобы процесс адаптации на новом месте прошел быстрее?**

1. Не опаздывайте на работу, соблюдайте стандарты, установленные в коллективе;
2. Заведите ежедневник и записывайте в него всю необходимую информацию;
3. Организуйте свое рабочее место;
4. Если не знаете, как выполнить свою работу, не стесняйтесь просить совета или помощи;
5. Не критикуйте кого-либо из коллектива, даже если вас наталкивают на подобный разговор;
6. Четко согласуйте свои обязанности со своим начальником.

Адаптация - это зачастую долгий процесс, и каждый человек проживает данный период абсолютно по-разному. Это происходит исходя из его опыта, психологического состояния, условий, нового коллектива и множества других факторов. Поэтому не стоит огорчаться, если адаптационный период длится чуть дольше обычного или отсутствует вообще.