

30 дней адаптации

Как позаботиться о себе и эфеективнее включиться в рабочий процесс

1.	1 ДЕНЬ
	1.1 Организовать рабочее место убери все лишнее и отвлекающее, положи блокнот, ручку, убедись, что вся необходимая техника хорошо работает
	1.2 Положить рядом то, что помогает справиться со стрессом Игрушку анти-стресс, свечу, песочные часы или что-то другое.
	1.3 Поддерживай мотивацию Повесь вдохновляющую тебя картинку, использую кружку с бодрящей надписью, наклейки/стикеры, все что помогает поддерживать цели и ценности в работе
	1.4 Познакомиться с руководителем обсудить ожидания друг от друга и задачи на неделю; обсудить как будет производиться анализ и дальнейшие встречи, в каком порядке задавать новые возникающие вопросы
	1.5 Встретиться с корпоративным психологом Битрикс24: t.dvoreckay@likesoft24.com Телеграм: https://t.me/Tatyana_Dvoretckaya
	1.6 Проверь доступы в чаты и на платформе Битрикс24 Добавь свое любимое фото в профиль, проверь ник в телеграмм
	1.7 Познакомиться с командой Расскажи, кто ты? На какую должность пришел(ла)? Расскажи, чем ты можешь быть полезен(на) команде (не только в профессиональном плане, но и личном (каким лайфхаками готов(а) поделиться? Например, хорошо готовишь, увлечен(а) классической

۷.	1 неделя
	2.1 Запланировать встречи с коллегами Вы будете вместе работать, поэтому важно уже сейчас начать знакомиться, обсуждать зоны ответственности и ожидания друг от друга
	2.2 Убедиться, что в календаре остается время на индивидуальную работу и размышления Выделить и забронировать сразу эти слоты
	2.3 Сформулировать цель на ближайшие 3 месяца Составить подробный план, чего хочешь достичь (возможно совместно с корпоративным психологом)
	2.4 Запланировать внерабочие активности Зафиксировать в нерабочем календаре вечера, посвященные спорту, образованию и другой личной рутине
3.	1 месяц
	3.1 Раз в неделю с кем-то из команды созваниваться и общаться это классный способ узнать друг друга получше, чтобы сплоченнее работать на проектах
	3.2 Провести с руководителем 1-1 по итогам первого месяца в команде
	Разобрать вопросы, поделиться ожиданиями друг от друга и обратной связью
	3.3 Встретиться с корпоративным психологом Рассмотреть варианты выхода из наиболее сложных ситуаций

Рады привествовать тебя в команде!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?