



## 30 дней адаптации

Как позаботиться о себе и эффективнее включиться в рабочий процесс

### 1 ДЕНЬ

Организовать рабочее место

*убери все лишнее и отвлекающее, положи блокнот, ручку, убедись, что вся необходимая техника хорошо работает*

Положить рядом то, что помогает справиться со стрессом

*Игрушку анти-стресс, свечу, песочные часы или что-то другое.*

Поддерживай мотивацию

*Повесь вдохновляющую тебя картинку, использую кружку с бодрящей надписью, наклейки/стикеры, все что помогает поддерживать цели и ценности в работе*

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*

Встретиться с корпоративным психологом

*Битрикс24: [t.dvoreckay@likesoft24.com](mailto:t.dvoreckay@likesoft24.com) Телеграм: [https://t.me/Tatyana\\_Dvoretckaya](https://t.me/Tatyana_Dvoretckaya)*

Проверь доступы в чаты и на платформе Битрикс24

*Добавь свое любимое фото в профиль, проверь ник в телеграмм*

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*

литературой или ты увлекаешься плаванием.

## 1 неделя

- Запланировать встречи с коллегами

*Вы будете вместе работать, поэтому важно уже сейчас начать знакомиться, обсуждать зоны ответственности и ожидания друг от друга*

- Убедиться, что в календаре остается время на индивидуальную работу и размышления

*Выделить и забронировать сразу эти слоты*

- Сформулировать цель на ближайшие 3 месяца

*Составить подробный план, чего хочешь достичь (возможно совместно с корпоративным психологом)*

- Запланировать внерабочие активности

*Зафиксировать в нерабочем календаре вечера, посвященные спорту, образованию и другой личной рутине*

## 1 месяц

- Раз в неделю с кем-то из команды созваниваться и общаться

*Это классный способ узнать друг друга получше, чтобы сплоченнее работать на проектах*

- Провести с руководителем 1-1 по итогам первого месяца в команде

*Разобрать вопросы, поделиться ожиданиями друг от друга и обратной связью*

- Встретиться с корпоративным психологом

*Рассмотреть варианты выхода из наиболее сложных ситуаций*

Рады приветствовать тебя в команде!

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

как это убрать?