

TILLYKKE MED JOBBET

Tips til start i det nye job

Allerførst tillykke med dit nye job! Du er sikkert både glad, spændt og måske kan du også mærke nogle sommerfugle blafre i maven.

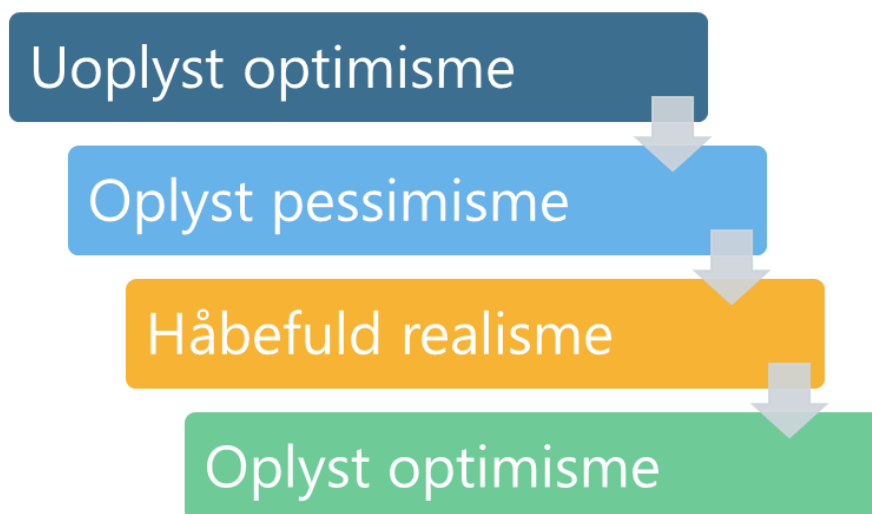
Her kan du læse om, hvordan du styrker dig mentalt, så du kan finde et solidt fodfæste i dit nye job. Det er nemlig helt almindelig menneskeligt at opleve nogle udfordringer, når du skal blive en integreret del af en ny 'stamme'.

Det er nyttige tips, som er rare at skimme – og husk, hvis der skulle være noget, der trykker, så tag fat i din rådgiver – meget kan ordnes med en god snak!

Hvilke reaktioner kan du forvente, når du starter i nyt job?

Selvom vi alle reagerer forskelligt på nye situationer, har undersøgelser vist, at der er nogle faser, som de fleste mennesker gennemgår, når der sker en større ændring i deres liv. Overgangen til nyt job er ikke nogen undtagelse. I løbet af overgangen vil de fleste nye medarbejdere opleve følelser og tanker, som falder sammen med fire faser: Uoplyst optimisme, Oplyst pessimisme, Håbeful realisme og Oplyst optimisme.

Diagrammet nedenfor beskriver de fire faser. Længden og intensiteten af disse følelser er forskellig fra person til person. Når du kender til denne her proces, så kan det hjælpe dig til at håndtere følelserne, når de dukker op.



Nedenfor kan du læse mere om nogle af de tanker eller følelser, som du måske oplever i løbet af hver fase ved overgangen til dit nye job.

Uoplyst optimisme:

Som ny medarbejder går du ofte ind i din nye stilling med masser af energi, entusiasme og idealisme. Du har sagt ja til den nye rolle, fordi den ser ud til at indeholde attraktive muligheder. Gennem jobsamtalerne og i beslutningsperioderne har du opbygget forventninger til den rolle, du skal spille. Fasen betegnes som "Uoplyst optimisme", fordi du har disse forventninger med et begrænset kendskab til det organisationen. Det skal ikke forstås sådan, at du har fejlbedømt jobbet under interviewperioden, men snarere at du jo næppe kan forstå alt, hvad der vil blive inkluderet i det nye job, uden faktisk at have prøvet det.

Oplyst pessimisme:

På et tidligt tidspunkt i fasen vil du som ny medarbejder som oftest opleve en form for "Oplyst pessimisme". Det opstår for det meste, hvis du oplever nogle situationer, som ikke svarer til de forventninger, du havde, da du startede. På det her tidspunkt kan du føle dig overvældet, når du skal vænne dig til dit nye ansvar, finde ud af hvordan organisationen fungerer, udvikle sociale netværk og få det hele til at balancere med dit privatliv. Det tager tid at opbygge en følelse af sikkerhed og fortrolig – og i sammenligning med dit tidligere job kan du måske overveje, om du har begået en fejl.

Håbefuld realisme:

Efterhånden som du opnår succes i sit nye job og begynder at føle dig mere fortrolig med din evne til at udføre arbejdet, går du ind i fasen "Håbefuld realisme". Du begynder nu at indse, at den nye stilling ikke kun er positiv eller negativ, og du begynder at integrere dine første forventninger i det virkelige job (både de positive og negative sider). I denne fase vil du fokusere på de positive aspekter i den nye stilling og du vil udvikle strategier for at kunne klare de mindre ønskelige elementer i jobbet.

Oplyst optimisme:

"Oplyst optimisme" udvikles, når du begynder at få mere overblik over organisationen og det nye job og føler dig mere og mere fortrolig med hvad, der skal til for, at du får succes i jobbet. På dette tidspunkt er du normalt kommet over begyndervanskelighederne og er begyndt at forstå den nye organisations kultur. Du har nu udviklet et netværk af kontakter, der kan hjælpe dig med at udføre opgaverne. Du føler dig mere som en

del af organisationen end som en outsider. Du er begyndt at se efter måder at gøre din indflydelse gældende på, og hvordan du kan påvirke organisationen.

Tips til hvordan du kommer godt igennem ændringsfasen

Uoplyst optimisme:

Når du tiltræder, skal du gøre dig klart, at nogle af dine forventninger måske ikke bliver opfyldt helt – til gengæld bliver andet måske bliver bedre end ventet.

Gennemgå alle de formodninger om den nye stilling eller måden, hvorpå tingene kan udforme sig. Om muligt, så prøv at tale med en fra organisationen for at få klarhed over, om formodningerne er rigtige.

Oplyst pessimisme:

Indse, at de fleste gennemgår en periode med "oplyst pessimisme". Husk at de følelser, du oplever, er helt almindelige. Du er ikke den eneste. De fleste kollegaer har oplevet det samme.

Fokusér på de ting, som tiltrak dig ved dette job og på de positive aspekter, som du har opdaget, siden du startede.

Tænk på de forventninger, som ikke er blevet indfriet:

- Er det et spørgsmål om tid, før de bliver indfriet?
- Hvordan kan du ændre dine forventninger, så de svarer til den nuværende situation?
- Hvor vigtige er disse jobfacetter egentlig for dig selv?

Sæt ord på dine tanker fx med stikord i en lommebog eller en god snak med en fortrolig - enten én der kender dig godt eller andre (nye) medarbejdere i samme situation

Håbefuldst realisme:

Tænk på de succeser (store som små), som du har opnået indtil nu i din nye stilling. Hvordan kan du bruge dem for at øge din indflydelse?

Arbejd for at udvikle dine professionelle relationer med de personer, som har været positive, og som har bakket dig op.

For at opbygge troen på dig selv og din troværdighed over for andre kan du med fordel se efter muligheder, hvor du kan bruge din erfaring og viden og tilføre værdi – også uden for dine nuværende arbejdsområder.

Erkend at det vil tage noget tid at lære alt, hvad din nye stilling kræver. Sæt nogle kortsigtede indlæringsmål. Fokuser på de aspekter, som vil have den største betydning for, at du kan udføre dit arbejde.

Oplyst optimisme:

Se tilbage på den tid du har været i dit nye job og glæd dig over, hvor langt du er nået siden din første dag.

Kontakt andre nye medarbejdere og støt dem gennem deres omstillingsproces. Din erfaring kan måske gøre omstillingen lettere for dem.

Fortsæt med at udvikle din forståelse for det nye firma. Hvis du har forslag til forbedringer, så sørg for at formidle dem på en hensigtsmæssig måde.

Sæt navn på dine følelser, når det gælder din egen usikkerhed

Det er helt almindeligt at opleve en periode med usikkerhed, når du gennemgår en omstilling til et nyt job. Nedenfor er listet typiske tanker og følelser, som mange oplever i løbet af de første måneder i deres nye job. Du har måske selv nogle af disse tanker. Ud for hver tanke eller følelse er der et alternativ, en mere realistisk vurdering af den oplevede situation. Sæt navn på dine følelser, så du kan komme godt videre.

Tanke eller følelse

"Dette er ikke hvad jeg forventede. Jeg er bange for, at jeg har begået en fejl".

"Jeg føler mig overvældet. Kan jeg virkelig udføre dette arbejde?"

Realistisk vurdering af situationen

De fleste mennesker når et punkt, hvor realiteterne (både gode og dårlige) står i modsætning til de forventninger, de havde til jobbet. Dette kaldes "Oplyst pessimisme" i de tidligere afsnit og er en naturlig fase, som de fleste gennemlever, når de starter i et nyt job. *Giv dig selv tid til at vænne dig til situationen, før du afgør, om jobbet er det rigtige for dig eller ej.*

Du ville ikke være blevet tilbudt stillingen, hvis din overordnede eller de andre i gruppen ikke mener, at du har mulighed for at få succes i dit job. Enhver har en indlæringsperiode, når de begynder i et nyt job. *Koncentrer dig. Stil spørgsmål. Inden længe vil du begynde at føle dig fortrolig med dit nye ansvar.*

"Jeg er nødt til at lære dette job hurtigt for at være på linje med de erfarne i gruppen".

Selvfølgelig vil virksomheden gerne have, at du bliver så produktiv som muligt så hurtigt som muligt. Men du er ny i stillingen, og det forventes ikke, at du ved alt. Giv dig selv lidt tid. *Tal om dine bekymringer med din overordnede eller de andre i gruppen. De kan give dig en bedømmelse af din nuværende indsats og deres forventninger til dig.*

"Jeg har gæbt over for meget, og de vil synes, at jeg er en inkompetent bedrager"

Du er blevet ansat, fordi du anses for at være en dygtig person, som kan tilføre værdi til virksomheden. Du har tidligere haft succes og vil sandsynligvis have tilsvarende eller mere succes i din nye stilling. Hvis du virkelig var en inkompetent bedrager, ville det være blevet opdaget for lang tid siden, og du ville ikke være blevet tilbudt den nye stilling.

Eller:

"Hvornår opdager de, at jeg ingenting kan?"

"Hvis jeg spørger om noget, vil jeg virke dum, så jeg vil hellere tie stille".

Som ny medarbejder forventes det ikke, at du ved hele. Der er også ting som medarbejdere, der har været ansat i virksomheden i længere tid, ikke ved. *Den eneste måde, du kan lære på, er ved at stille spørgsmål. Der er tidspunkter, der er mere velegnede end andre. Men det, at du stiller spørgsmål, vil medvirke til en opfattelse af, at du er "ivrig efter at lære", ikke dum.*

Nyttige tips

Nedenfor er listet et par nyttige tips, som kan hjælpe dig med at omstille dig til dit nye job.

Sig "farvel"

Før du starter i dit nye job, kan du med fordel få sagt ordentligt farvel til dine venner og kolleger i din tidligere organisation. Det at sige "farvel" og dele dine følelser om ændringen er en vigtig del af omstillingsprocessen.

Opnå støtte fra venner og familie

Det at omstille sig til et nyt job skaber ofte et markant følelsesmæssigt stress. Det er ofte en hjælp at få støtte fra mennesker omkring dig. At forpligte sig til at tale med venner, familie og medarbejdere vil ofte gøre omstillingen lettere. *At opnå støtte vil minde dig om, at der er mennesker, som holder af dig, og at du ikke er alene.*

Indse at det, du oplever, er normalt	Hvad enten de vil indrømme det eller ej, så har de fleste mennesker lignende tanker og følelser, når de starter i et nyt job. <i>Erkend at du vil have op- og nedture i din omstilling, og at de er en del af processen.</i>
Tag nogle mentale pauser	Hvis du begynder at føle dig overvældet, så hold en pause. Se efter aktiviteter, som kan få dig til at tænke på andet end arbejde i nogle minutter. Gå en tur. Tal med en ven. Tag mental ferie. <i>Det at tage nogle minutters pause kan ofte give dig et perspektiv til situationen og markant forøge din produktivitet.</i>
Vær proaktiv	Se efter muligheder for at skabe de resultater, du ønsker. At være proaktiv vil markant øge dine chancer for at opnå succes og give din selvtillid et skub på samme tid. Del det gerne med andre. Hvis du omvendt læner du dig tilbage og lader dine omgivelser diktere dine handlinger og aktiviteter, vil det til sidst gøre, at du føler dig som et offer.
Fokusér på de ting, du kan kontrollere	Indse, at der er nogle ting, du kan kontrollere, andre du har indflydelse på, og igen andre hvor du ikke kan gøre noget. <i>Fokusér på de områder, hvor du kan gøre noget.</i> Hvis du spilder energi på at bekymre dig om ting, som du ikke kan påvirke, vil det simpelthen aflede din opmærksomhed fra de ting, som du kan påvirke.
Begræns antallet af ændringer	Ændringer i vores liv (både positive og negative) kræver, at vi bruger mere følelsesmæssig og fysisk energi end ellers. Hvis det er muligt, så prøv på ikke at ændre ting i dit liv radikalt, når du lige er startet i et nyt job. I det mindste ikke den første måned. Der vil være tider, hvor det ikke er muligt at vælge selv, men når det er muligt, så prøv at begrænse antallet af større ændringer på én gang.

Tag ansvar for dine behov

Kun du ved, hvad du virkelig behøver. At få en succesrig overgang til dit nye job er et partnerskab mellem dig og den nye virksomhed. Hvis du har spørgsmål, ikke får hvad du har brug for eller føler dig utryk ved nogle ting, så sig det. *Hvis du ikke tilkendegiver dine behov, så er antagelsen, at du har alt, hvad du behøver.*

Tal med din overordnede

Hvis det er uklart, hvad der forventes af dig, du har problemer med at løse en opgave, eller du er usikker på, hvor du skal gå hen for at få svar på dine spørgsmål, afse da lidt tid til at tale med din overordnede om disse ting. Han eller hun vil sikkert være i stand til at besvare nogle spørgsmål eller fortælle dig, hvem der kan.

Hav det sjovt!

Du skal ikke tage dig selv eller dit arbejde for alvorligt. Det er vigtigt at have det sjovt og opnå en balance, så du kan opretholde din effektivitet på arbejdet og din glæde i privatlivet.

Rigtig god vind!