



СОДЕЙСТВИЕ  
ЗАНЯТОСТИ



Первые 90 дней на новой работе

# Главные ошибки и как их избежать

ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ - ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ - ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬ

## 5 ошибок, которые губят адаптацию на новой работе

Первые 90 дней на новой работе решают все. Разбираем главные ловушки этого периода и даем конкретные решения.

### ✗ Ошибка №1: Молчание вместо вопросов

Проблема: Вы боитесь показаться некомпетентным и не задаете вопросы. Пытаетесь разобраться сами, тратите часы вместо минут.

### ✓ Решение:

- Задавайте вопросы сразу — это признак вовлеченности, а не слабости
- Формулируйте конкретно: «Правильно ли я понимаю, что сначала А, потом Б?»
- Лучше задать «глупый» вопрос сейчас, чем допустить серьезную ошибку потом

### ✗ Ошибка №2: Информационный перегруз

Проблема: 81% новичков перегружены информацией в первые недели. Пытаетесь запомнить все сразу — в итоге каша в голове.

**✓** Решение:

- Записывайте все в блокнот или цифровой документ
- Разделите информацию: «Нужно знать сейчас» и «Узнаю позже»
- Попросите у руководителя приоритеты: что важно освоить в первую очередь?

**✗** Ошибка №3: Социальная изоляция

Проблема: Сосредоточены только на задачах, избегаете общения. Обедаете в одиночестве, не участвуете в мероприятиях. Остаетесь «чужим».

**✓** Решение:

- Обедайте с коллегами — простейший способ неформального общения
- Участвуйте в корпоративных мероприятиях
- Найдите неформального наставника
- Работа — это не только задачи, но и люди

**✗** Ошибка №4: Отсутствие обратной связи

Проблема: 34% новичков называют нехватку обратной связи главной трудностью. Вы работаете, но не знаете, насколько хорошо справляетесь.

**✓** Решение:

- Иницилируйте встречи сами: попросите о регулярных встречах раз в 1-2 недели
- Задавайте конкретно: «Как вы оцениваете мой прогресс? Что улучшить?»
- Договоритесь о контрольных точках: через неделю, месяц, два месяца
- Обратная связь — не критика, а инструмент роста

**✗** Ошибка #5: Неясные ожидания и цели

Проблема: Выполняете задачи, но не понимаете, каких результатов от вас ждут. Работаете «вслепую».

**✓** Решение:

- В первую неделю попросите руководителя сформулировать конкретные ожидания на каждый месяц
- Создайте план на 30, 60 и 90 дней – об этом мы еще расскажем!
- Используйте метод SMART: цели должны быть конкретными и измеримыми