

**Звіт**  
**про проведення**  
**практичного інтенсиву «Перший день у професії: від хвилювання**  
**до впевненого старту»**  
**для здобувачів вищої освіти 1 курсу**

Реагуючи на актуальний запит першокурсників щодо подолання професійної тривожності та успішної адаптації на ринку праці, психологом університету Антоніною КРИЦЬКОЮ було організовано та проведено цільовий тренінг «Перший день у професії: від хвилювання до впевненого старту». Особливістю заходу став його формат, сформований на основі попереднього опитування здобувачів 1 курсу, що дозволило максимально точно опрацювати реальні побоювання молоді перед початком кар'єрного шляху.

Під час інтенсиву основну увагу було приділено психологічній підготовці до виходу на перше робоче місце, зокрема методам подолання «синдрому самозванця» та технікам управління першим враженням.

Психолог детально розкрила алгоритми ефективної інтеграції в новий колектив, акцентувавши увагу на важливості вивчення корпоративної культури, правилах ділового етикету та вмінні ставити уточнювальні запитання без страху здатися некомпетентним.

За результатами зустрічі здобувачі отримали персоналізовані поради щодо самопрезентації, що значно зміцнило їхню мотивацію до майбутньої професійної реалізації та професійного зростання.

Пе



- **Будьте активним слухачем:** У перший день важливо більше слухати, ніж говорити. Сприймайте нову інформацію, аналізуйте корпоративну культуру та спосіб взаємодії в команді.
- **Ставте уточнюючі запитання:** Не бійтеся здатися некомпетентними — на початковому етапі запитання є ознакою вашої зацікавленості та відповідальності. Уточнюйте «що», «як» і «чому» потрібно зробити.
- **Налагоджуйте контакти:** Проявляйте ініціативу в знайомстві. Використовуйте ім'я співрозмовника під час розмови, щоб побудувати довіру та краще запам'ятати людей.
- **Дотримуйтесь лаконічності та ввічливості:** Говоріть чітко та ввічливо, не перебивайте колег. Поважайте особисті межі та корпоративний етикет.
- **Демонструйте вмотивованість:** Ваша готовність навчатися, бажання розібратися в завданні та вчасно виконана перша робота скажуть про ваш професіоналізм краще, ніж самопрезентація.
- **Перевіряйте розуміння:** Після отримання вказівок від керівника або колег коротко резюмуюте, як ви зрозуміли завдання, щоб уникнути помилок у майбутньому.

- 55% успіху залежить від того, **ЯК** ви виглядаєте (невербаліка).
- 38% успіху залежить від того, **ЯК** ви говорите (інтонація, темп).
- Лише 7% успіху залежить від того, **ЩО** ви говорите (слова).

Головна думка: Люди можуть забути ваші слова, але вони ніколи не забудуть те, які почуття ви у них викликали.

