



СЭД МВД

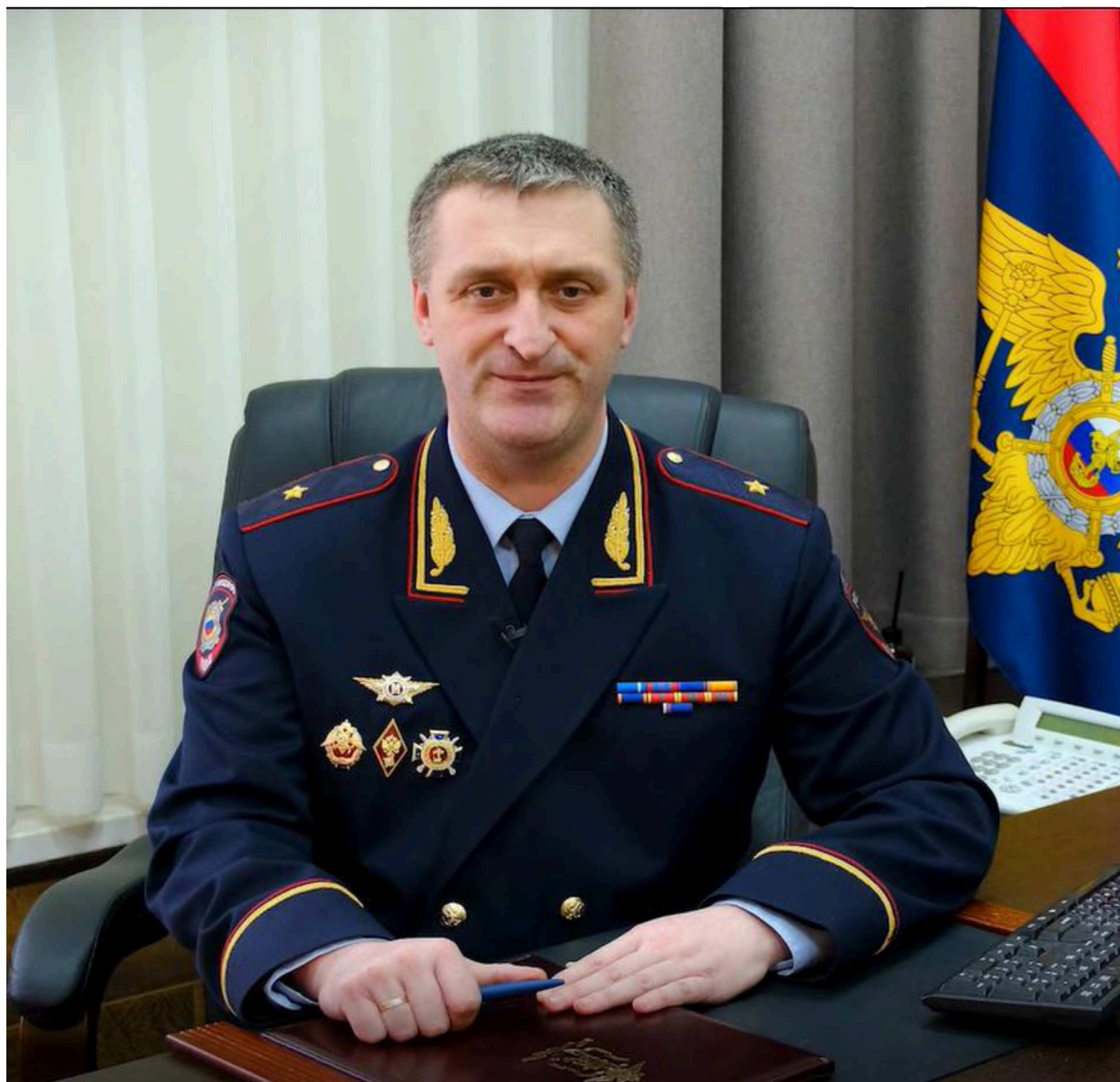
№8/10397 от
23.04.2025

ГУ МВД РОССИИ ПО КРАСНОЯРСКОМУ КРАЮ
УПРАВЛЕНИЕ ПО РАБОТЕ С ЛИЧНЫМ СОСТАВОМ
ОТДЕЛ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

памятка

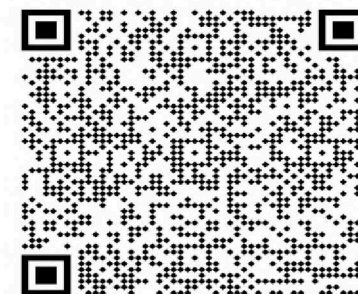
«Я — НОВЫЙ СОТРУДНИК»

Красноярск 2025



Отсканируйте и
перейдите по ссылке

к новому сотруднику



УВАЖАЕМЫЙ КОЛЛЕГА!

Вы стали сотрудником органов внутренних дел и присоединились к нашему многотысячному коллективу! Наша главная задача – охрана порядка и безопасность граждан!

Вы сделали первый шаг, с которого начинается Ваше движение вперед по новому пути! Вы выбрали свой путь и теперь будете строить фундамент своей жизни и реализовывать свои планы! Вы будете принимать сложные решения, расти в выбранной профессии, строить карьеру, добиваться успехов и достигать целей!

Мы вместе делаем большое дело, в котором главной ценностью являются люди! Для нас важно, чтобы каждый член команды чувствовал себя ее частью и мог рассчитывать на поддержку.

Профессия сотрудника органов внутренних дел сложная и Вы принимаете этот вызов! Это закалит Ваш характер, сделает Вас сильнее!

Четверть века назад я пришел в органы внутренних дел. Это было непростое время. Остро стояли вопросы криминогенной обстановки. Я прошел путь от оперуполномоченного уголовного розыска до заместителя начальника главного управления. Могу честно сказать, что мне пришлось преодолеть много препятствий, постоянно повышать свой профессионализм. Я неоднократно сталкивался с преступниками и попадал в сложные ситуации. Я понял цену дружбы и поддержки товарищей. Особенно в ситуациях, когда от них зависит твоя жизнь. Я понял, что нужно много работать, набираться опыта и быть верным выбранной цели! Я горжусь своей работой, своим коллективом и нашими достижениями!

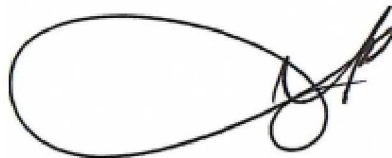
Становясь сотрудником, Вы принимаете на себя обязательства соответствовать высоким требованиям к личным и деловым качествам полицейского. Ведь ПОЛИЦЕЙСКИЙ – это звучит гордо.

Мы рады видеть Вас в своих рядах и всегда готовы оказать поддержку и прийти на помощь!

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В НАШУ КОМАНДУ!

Желаю Вам удачи!

**Заместитель начальника
ГУ МВД России по Красноярскому краю
генерал-майор полиции**



А.В. Запьянцев

Правила работы нашего коллектива

Эти простые правила стараются соблюдать все члены нашего коллектива!



«Дисциплинированность»

Умение держать себя в определенных рамках, проявлять исполнительность, терпение, трудолюбие и умение мотивировать себя на преодоление трудностей

«Ответственность»

Это способность выполнять взятые на себя обязательства и отвечать за свои действия и принятые решения

«Пунктуальность»

Умение ценить свое и чужое время. Будь внимателен к соблюдению распорядка трудового времени. Не опаздывай, так как от тебя зависит эффективность работы всего коллектива



«Имидж»

Соблюдение аккуратного внешнего вида повышает работоспособность, самоорганизацию и мотивирует к достижению успеха! По тому как ты выглядишь, будут судить о нашем большом коллективе в целом

«Создание доброжелательной атмосферы в коллективе»

Обстановка в коллективе, в которой сотрудники поддерживают друг друга, разделяют общие цели и уважают коллег

«Находчивость»

Умение найти решение в сложных ситуациях в максимально короткие сроки

СОВЕТЫ ДЛЯ НОВОГО СОТРУДНИКА

«Спокойствие»

в период адаптации старайся усваивать информация спокойно, постепенно, но тщательно проясняя непонятные для тебя детали. Задавай вопросы и уточняй.

«Наблюдение»

Присмотрись как другие сотрудники общаются с гражданами, между собой и с руководством. Обрати внимание на правила общения в разных ситуациях.

«Поддержка»

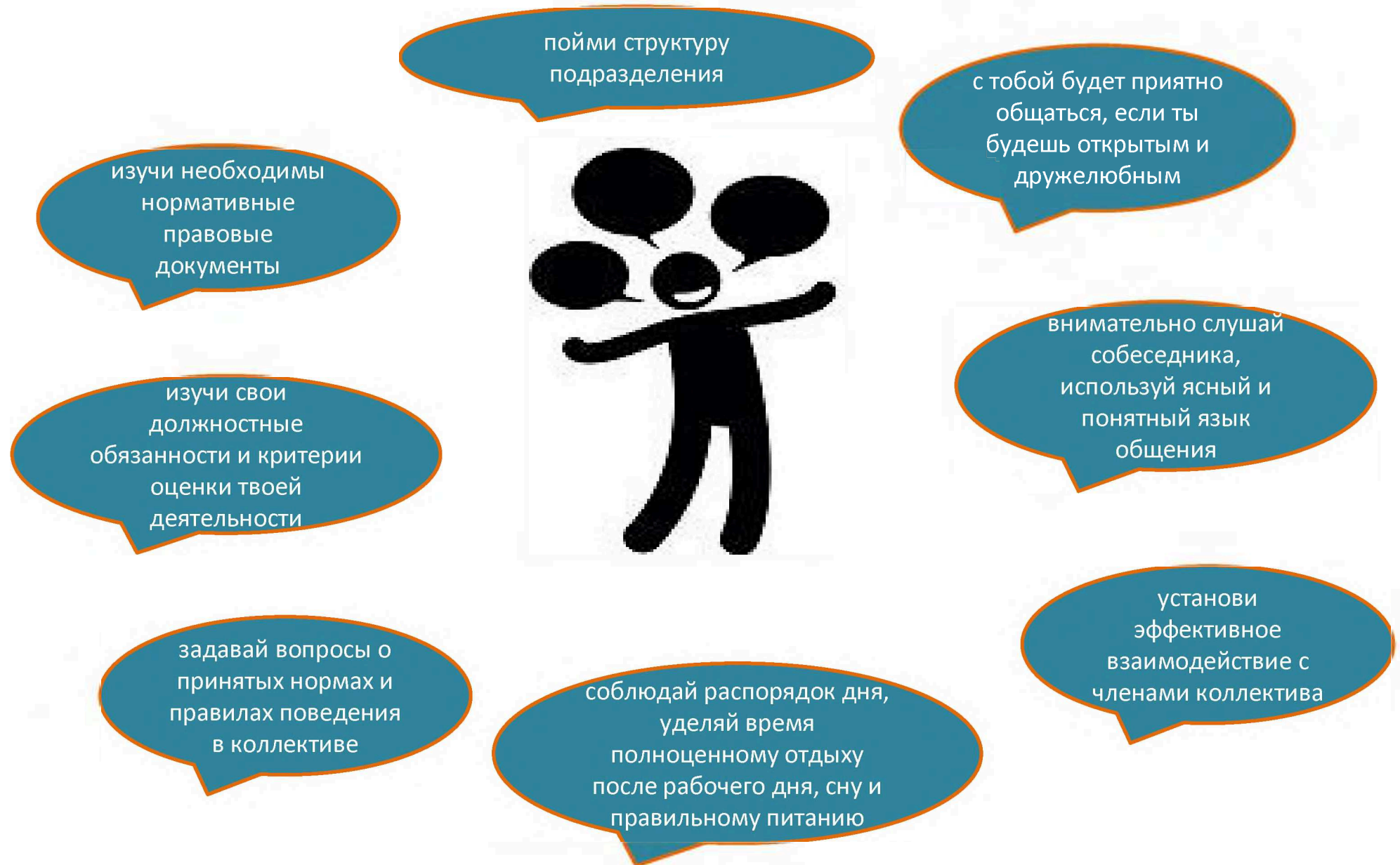
У тебя будет наставник. Но ты и сам можешь обратиться к любому опытному сотруднику за поддержкой и разъяснением сложного вопроса

«Обратная связь»

Не бойся спросить у наставника и руководителя о том, что у тебя получается лучше, а где нужны дополнительные усилия. Совет знающих очень ценится, поскольку за ним стоит большой профессиональный и жизненный опыт



Для того, чтобы быстрее адаптироваться на новом месте



В процессе работы у тебя могут возникнуть стрессовые ситуации и появиться разные эмоции

Ты можешь управлять своим эмоциональным состоянием, применяя следующие техники

Противострессовое дыхание. Сделай глубокий вдох через нос, задержишься на пике вдоха. После чего как можно медленнее сделай выдох через нос. Дыши в таком темпе 1 -2 минуты.

Правило 3-3-3. Назовите три вещи, которые вы видите, три звука, которые вы слышите и сделайте три движения пальцами рук и ног.

Счет до 10. Закройте глаза, глубоко вдохните и досчитайте до 10. Старайтесь думать в это время о чем-то приятном. Затем медленно выдохните.

Метод 5-4-3-2-1. Назовите пять предметов, которые вы можете видеть перед собой, четыре ощущения от вещей, которые вас окружают, три звука, которые вы слышите, два аромата и один вкус, которые вы чувствуете.

Релаксация мышц лица. Расслабьте уголки рта, увлажните губы, расслабьте плечи. Слегка приоткройте рот. Совмещая расслабление со спокойным ритмом дыхания с преобладанием фазы выдоха.

Выдыхание эмоций. Подумайте какого цвета эмоциональное состояние наполняет вас в данный момент и на какое состояние и какой цвет вы хотели бы его заменить. Представьте, что вы выдыхаете негативное эмоциональное состояние и вдыхаете позитивное из окружающего вас воздуха.

Если позволяют обстоятельства, то покиньте помещение, умойте лицо и руки холодной водой. Переключитесь на другой вид деятельности: желательно занять себя физической активностью или включить успокаивающую музыку, найти приятную компанию для общения.

