

Елена Агафонова



В ПОИСКАХ НОВОГО СЕБЯ

Посвящается всем моим Учителям

Елена Агафонова

В поисках нового себя.

Посвящается всем моим Учителям

«Издательские решения»

Агафонова Е.

В поисках нового себя. Посвящается всем моим Учителям /
Е. Агафонова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-908888-8

В 40 лет я резко изменила свою жизнь. Ушла из найма и начала поиск нового профессионального самовыражения. Оглядываясь в прошлое, многие шаги сегодня представляются вполне закономерными. А тогда, 8 лет назад мне казалось, что мир рушится, и нужно срочно что-то менять! С чего начать? На что опереться? В каком направлении развиваться? Было совершенно непонятно. Эту книгу я написала для тех, кто столкнулся с подобными проблемами или предчувствует их наступление в ближайшем будущем.

ISBN 978-5-44-908888-8

© Агафонова Е.
© Издательские решения

Содержание

В этой книге вы найдёте	6
5 принципов осознанных изменений	6
10 настоящих историй перемен	7
20+ работающих лайфхаков	8
Вместо предисловия	9
От автора	10
Принципы	11
5 принципов осознанных изменений	11
Истории и практики	13
Вода журчит	13
Быть в нужное время В НУЖНОМ МЕСТЕ	15
Подарок судьбы	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

В поисках нового себя Посвящается всем моим Учителям

Елена Агафонова

Дизайнер обложки Henry Matthew

Иллюстратор Photos Unsplash.com

© Елена Агафонова, 2018

© Henry Matthew, дизайн обложки, 2018

© Photos Unsplash.com, иллюстрации, 2018

ISBN 978-5-4490-8888-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

В этой книге вы найдёте

5 принципов осознанных изменений

10 настоящих историй перемен

20+ работающих лайфхаков

Вместо предисловия

Эту книгу я написала два года назад. И с тех пор она доступна любому желающему в формате блога на сайте моего авторского проекта «В поисках нового себя» <http://newme.su/book>. Судя по статистике, за время, прошедшее с публикации, её уже прочитали три тысячи человек, причём не один раз¹. И я подумала, что это такой сигнал мне, чтобы издать книгу в более привычном формате: электронном и печатном. Электронная книга останется общедоступной и будет стоить 0,00 рублей, просто её будет удобнее скачивать и читать на различных устройствах. Печатную же предложу тем, кто предпочитает бумажную версию, по разумной цене.

Кроме удобства есть и ещё одна причина для того, чтобы издать эту книгу сегодня и тем самым привлечь к ней внимание более широкого круга людей.

За прошедшие два года я провела много времени в исследовании современного рынка труда и актуальных проблем, касающихся смены профессии. Можно сказать, проводила разведку боем: предложила пошаговое руководство по поиску и позиционированию «нового себя» в профессии, открыла сообщества поддержки в социальных сетях, вела работу как в группах, так и индивидуальные консультации. Не секрет, что жизнь стремительно меняется, и целые отрасли переживают нешуточные трансформации. Скорее всего, мы будем наблюдать эти тенденции не одно десятилетие. Передовые технологии, достижения науки, новые сферы экономики открывают не только безграничные возможности, но и приводят к серьёзным переменам в жизни тех, кто ещё совсем недавно и представить себе не мог, что на его век свалится так много нестабильности: банкиры, бухгалтеры, страховщики, туристический сектор, реклама и маркетинг, да мало ли их, оказавшихся вдруг невостребованными? Причём пертурбации сегодня касаются не только зрелых профессионалов. «Средний возраст» молодеет. Люди уже на рубеже тридцатилетия всё чаще ощущают огромные трудности и вызовы в связи с растущей неопределённостью наших дней: казалось бы, и образование получено, и опыт есть. Но налицо переизбыток трудовых ресурсов в традиционных отраслях, а до инновационных они ещё не доросли или не готовы к переходу.

Кроме того, люди разных возрастов всё чаще сегодня осознают потребность заниматься делом, которое их действительно «греет», к которому они предрасположены, а не той случайной в большинстве случаев деятельностью, выбранной за компанию с друзьями или по совету родителей.

Я оставляю текст книги неизменным в этом издании. Потому что за прошедшие два года она, на мой взгляд, не утратила актуальности и пригодится ищущим себя в эпоху перемен. Надеюсь, что и истории, описанные в книге, а также практические приёмы помогут вам в момент сомнений, в период принятия непростых решений.

Моя собственная история, описанная в последней главе, конечно, имеет продолжение. Её можно найти в новой книге «Саморазвитие. Как изменить свою жизнь без усилий?», изданной совсем недавно.

¹ Просмотров почти 5 тысяч, из которых уникальных пользователей больше 3 тысяч.

От автора

В 40 лет я резко изменила свою жизнь. Ушла из найма и начала поиск нового профессионального самовыражения. Оглядываясь в прошлое, многие шаги сегодня представляются вполне закономерными. А тогда, 8 лет назад мне казалось, что мир рушится, и нужно срочно что-то менять! С чего начать? На что опереться? В каком направлении развиваться? Было совершенно не понятно.

Эту книгу я написала для тех, кто столкнулся с подобными проблемами или предчувствует их наступление в ближайшем будущем.

Сегодня мне 48 лет, и я занимаюсь делом, которое приносит истинное удовольствие. Пройдя свой путь изменений, став коучем, я обрела новое призвание и с большим удовольствием помогаю сотням ко-учеников² увидеть свой потенциал, свои возможности. Мою историю поисков себя Вы найдете в последней главе этой книги.

В отличие от меня многим из моих подопечных удастся за более короткий срок развернуть жизнь в новое русло, воплощая приверженность своим целям и ценностям уже сегодня. Каждая история уникальна и неповторима. Найти один шаблон, «волшебную таблетку» или набор практик, которые подходили бы всем, невозможно. Однако анализируя результаты нашей работы, я выделила ряд положительных закономерностей и назвала их *принципами осознанных изменений*.

Именно эти принципы я применяю в работе коуча, и хочу познакомить с ними широкий круг читателей в своей книге.

Вы сможете проследить динамику осознанных изменений на живых историях³, собранных мной за последнюю пару лет активной практики. Возможно, эти выводы пригодятся и Вам. Читая истории изменений, примеряя их мысленно к себе, Вы можете фиксировать свои вопросы или новые идеи в связи с каждым принципом прямо в книге⁴, либо в специально заведённом блокноте – дневнике. Развивая новые идеи, Вы превратите их в новые мысли. Со временем они обретут более внятную форму и содержание. Настанет момент, когда новые мысли помогут совершить Вам и новые действия на пути осознанных изменений.

Желаю Вам приятного чтения и удовольствия от собственных перемен!

² Мне очень нравится этот термин, который придумал один мой друг. Ко-учениками он как-то назвал подопечных коуча. И в этом есть большой смысл: коуч не учит, он также учится у жизни, у своих клиентов, и в этом смысле, безусловно, любой клиент – это тот, кто учится вместе с мной, он мой ко-ученик.

³ Все истории основаны на реальных событиях. Имена моих подопечных изменены в целях сохранения конфиденциальности.

⁴ Для печатной версии.

Принципы

5 принципов осознанных изменений

– Принцип №1: Возьми ответственность за изменение на себя.

Не секрет, что многие люди, осознающие потребность в изменениях, не спешат увидеть себя частью своей ситуации. Например, им наскучила работа, нет движения по карьерной лестнице, постоянные конфликты мешают строить доверительные отношения с коллегами и т. д. Жалуясь на свою проблему, они видят причины собственных неудач в других людях, в обстоятельствах, любых внешних силах. При таком подходе человек находится в реактивной, пассивной позиции: он ждёт действий со стороны и только тогда реагирует на полученный импульс. Беря ответственность за изменение на себя, мы можем активно управлять этим процессом. Конечно, ошибок не избежать, но и они являются позитивной частью пути изменений, давая нам обратную связь, когда что-то идет не так, как нам нужно.

Обращаясь за помощью к коучу впервые, человек обычно делит свою ответственность с коучем. С одной стороны он или она принимает решение, рассказать о своей проблеме, выбирает подходящего себе консультанта. С другой, он или она, кроме этого, конечно, ждёт совета, рекомендаций. Задача коуча с самого начала поддержать человека в том, что всё происходящее на сессии – это разделённая ответственность, но коуч не несёт ответственности за будущее человека. Все, что будет происходить дальше в его жизни – это его выбор и его ответственность. По большому счету ни один человек в мире не знает правильных ответов на Ваши вопросы. Они находятся у Вас, и ваша ответственность – ключ к истине.

– Принцип №2: Разреши себе другое будущее.

Как ни странно, многие люди приходят на коучинг за «внешним разрешением». Это выглядит так, как если бы они были ещё детьми, которые спрашивают взрослого: можно мне сменить профессию, уехать в другую страну, перейти работать в привлекательную для меня компанию?

Ожидая разрешения на то, чтобы жить так, как действительно хочется, мы никак не помогаем ни себе, ни близким. Даже если нам кажется, что они не поддерживают наши намерения. Во-первых, пока никто не знает о Ваших планах, сложно выразить свое отношение к ним. Во-вторых, те, кто Вас действительно любит и ценит, скорее всего, поддержат Вашу мечту.

Профессиональный коуч свято верит в возможности своего подопечного, и поэтому даже будет удивлен вопросу: а можно? Конечно! Главное, чтобы Вы сами разрешили себе свою мечту, именно тогда она получит шанс стать Вашей реальностью.

– Принцип №3: Помести себя в своё новое будущее и хорошенько рассмотри.

Этот принцип носит исключительно иррациональный характер, и его действие не поддается какому бы то ни было логическому объяснению. Однако именно способность вообразить свою мечту, увидеть себя в новых обстоятельствах в реальности помогает и уточнить запрос, скорректировать то, что не относится к собственным желаниям, и рассмотреть необходимые ресурсы, зачастую лежащие на расстоянии вытянутой руки, и реализовать желаемое будущее быстрее, чем казалось на старте.

– Принцип №4: Наблюдай за собой со стороны.

Этот принцип продолжает тему внимательности к себе, тему осознанных изменений. Вопросы коуча помогают развить способность к глубокому самонаблюдению, рефлексии, которые, в свою очередь, выполняют роль «топлива» для последующих изменений. Чем твоё настоящее отличается от твоего будущего? Почему ты уже сегодня не живёшь так, как хочешь? Почему откладываешь свои желания? Что этому мешает, прежде всего, в тебе самом? Готов ли ты что-то менять уже сейчас? Возможно, будущее уже сегодня проявляется, незаметно для тебя. Как именно? Сумеешь это заметить и развить.

– Принцип №5: Живи уже сегодня так, как хочешь жить в будущем.

Иногда это кажется невероятным. Как можно жить уже сегодня так, как если бы будущее стало настоящим?! Это же бред! На помощь снова придет поддерживающая сила воображения, она станет Вашим «мостиком», Вашей «машиной времени».

Представь, что ты уже достиг цели, действуй из этого состояния! Это могут быть самые незначительные вещи, которые мгновенно перенесут тебя в желаемое будущее. Например, ты мечтаешь о жизни фрилансера, который работает в продуктивные для себя часы и отдыхает в непродуктивные. Что мешает соблюдать этот баланс уже сейчас? Определите свои продуктивные часы и занимайтесь работой именно в это время. Отговорки, типа, в найме я обязан работать с 9 до 6, не проходят. Будьте честны с самим собой, проведите хронометраж хотя бы одного дня, и Вы увидите, сколько времени сейчас Вы уже тратите на нерабочие моменты. Профессиональный фрилансер в отличие от наёмного служащего более дисциплинирован и ценит время. Возможно, оценив свою истинную продуктивность, Вы осознаете большие преимущества желаемого формата трудовых отношений.

Откладывая на «потом» будущее, в котором мы действительно хотим жить, мы ежедневно лишаем себя мечты.

Приближая будущее, Вы стремительно меняете свое настоящее!

Истории и практики

Вода журчит



Это была очень сложная коуч-сессия. Парень попался замкнутый, немногословный. С трудом удалось понять, что он бывший военный, инженер, кажется. Семь лет назад уволился, видимо, под нажимом семьи. Переехал в Москву и начал работать в продажах, дилерской конторе, поставляющей организациям бухгалтерскую программу. Сначала было всё ново и интересно, но постепенно он заметил, что раздражается, когда заказчики не выполняют свои обещания, не внедряют систему в оговоренные сроки, когда процесс стопорится и наступает неопределённость. Семь лет пролетели незаметно, и в один прекрасный день он понял, что больше не может этим заниматься, уволился и месяц отходил от накопившегося стресса. Кто-то ему порекомендовал меня как человека, который помогает определиться с тем, чем заниматься дальше. И вот он пришёл и молчит, каждое слово из него вынимаю буквально щипцами.

- Что было бы для Вас хорошим результатом нашей встречи? – спрашиваю
- Понимание, чего хочу и конкретный план достижения этой цели.

Отлично. Даже не знаю, за что зацепиться. «Расскажите, – говорю, – как Вы раньше понимали, чего хотите? И была ли когда-то прежде похожая ситуация: резко бросаете то, чем занимались и начинаете что-то новое?» Выясняется, что в детстве всех удивил: долго занимался плаванием, хорошие были результаты, а потом как отрезало, ушёл в кружок моделирования, плавание оставил совсем. Потом после окончания училища военного, как успешный курсант мог сразу распределиться в Москву, или остаться служить в Питере, была масса вариантов. Выбрал... Северный флот. Никто не мог понять, что его туда дёрнуло. В общем, любитель резких движений. Спрашиваю: «Что за этими решениями неожиданными стоит?» Он сам никогда не задумывался, а сейчас, глядя со стороны, понимает, что ему в одночасье может надоесть что-то привычное, и он резко идёт туда, где ему интересно. Вот и ко мне пришёл за тем же. Что-то мешало ему самому разглядеть, что там за поворотом скрылось.

Зацепиться снова не за что. Я пробую прощупать его отношение к ситуациям, которые нередко выходят из под контроля: клиент что-то не делает, что обещал, или ещё какие-то процессы, как нужно, не работают. Ясно же, что он в армии к порядку привык, и любое отклонение от приказа – это страшное нарушение равновесия. Предполагаю, что именно это – его трудность, и если ослабить напряжение между порядком и некоторой непредсказуемостью, то гля-

дишь, и станет ему проще принять какие-то возможные варианты. «Ну, или, – говорю, – имеет смысл посмотреть на упорядоченные структуры, монополистов всяких, типа РЖД». И тут он первый раз говорит о том, что он не только найм рассматривает, но и предпринимательство тоже. Ок.

Прошу его включить воображение и по возможности представить, как могла бы выглядеть реальность, когда он снова обретёт профессиональную опору в жизни. Что и кого он видит, как выглядит его новая работа, какие люди там есть, сотрудники, клиенты, партнёры, возможно, какой-то распорядок дня? Воображение не сразу начинает включаться, как будто «спит»: «Вижу офис, светлые стены, я прихожу и быстро выхожу, еду на объект, там работают мои сотрудники, на которых я могу положиться, я проверяю работу и уезжаю. Всё». Пробую включить другие органы чувств: «Что ощущаете, – говорю, – там, может быть, чем-то пахнет? Какие звуки слышите?» Вижу, что человек напряженно пытается включить все свои органы и хоть что-то уловить в желаемом будущем. Кажется, всё безрезультатно... Я теряю надежду и молчу, как будто жду чего-то. И тут он вдруг прямо кричит: «Вода, вода течёт! Слышу, как она журчит». «Ура! – думаю. – Сейчас к ней, к этой воде, пристроимся, и она нам что-нибудь подскажет!» Не прогадали. Спрашиваю: «А где сейчас воду слышите?» И он мне рассказывает, что строит дом, и недавно ему там какие-то ребята насосы, водоснабжение устанавливали. Нахалтурили, кое-как установили оборудование. Пришлось ему всё переделывать. Разбирался, спрашивал, в итоге привел всё в божий вид, и сама эта сфера оказалась для него заманчивой, действительно интересной, в которой хочется разбираться ещё и ещё, понять всё в деталях. «Вот она, – думаю, – новая сфера и новый поворот, который от него никто не ожидает».

Нужно было менять рамку, переключать внимание. Предлагаю из подручных средств составить «линию времени» и показать, как он видит развитие событий. Куда хочет прийти, и как там выглядит его предпринимательство в сфере установки и обслуживания систем водоснабжения. Уверенно расставил стулья на расстоянии 5 лет от сегодняшнего дня. Промежуточные этапы прорисовались: «Через год начинаю как независимый специалист – эксперт, через 3 небольшая артель, через 5 – небольшая, но устойчивая фирма». И тут, когда всё ясно ему стало, он уже не ждёт вопросов, а мне рассказывает, что сейчас не чувствует себя уверенно в этой новой сфере, и хочет обучиться, а лучшее обучение – практика. Он знает производителей оборудования, готов начать с любых позиций, главное, чтобы была практика, благодаря которой он обучится этой работе, станет докой. А дальше – вектор задан, попутный ветер уже наполняет паруса!

Закончили сессию раньше обычного. Как только «услышали воду», и «пристроили» её к реальности сегодняшнего дня, вся картина выстроилась сама собой. На 36-ой минуте коуч-сессии и сфера, и план достижения цели стали предельно ясны. Спасибо воде!

Быть в нужное время В НУЖНОМ МЕСТЕ



Она расплакалась и долго не могла прийти в себя. Оказалось, что внешне очень привлекательная девушка, давно и упорно строит карьеру маркетолога. Умница, с тремя языками в арсенале, высочайшими навыками коммуникаций, планирования и организации креативных проектов в сжатые сроки и при ограниченном бюджете, она не понимает, почему ей не удастся быстрее и легче продвигаться к своей цели: например, стать бренд-менеджером какой-либо всемирно известной марки элитной косметики и парфюмерии.

Разглядывая её резюме, становится ясно, что она как бы всё время не до конца верит в свое счастье, в то, что её взяли, доверили ответственный участок работы. Начиная секретарём в приёмной крупнейшей торговой марки, производящей товары для гигиены офисов, она быстро становится ассистентом по торговому маркетингу и, отлично справляясь с рутинной, проявляет инициативу и творчество, например: самостоятельно разрабатывает вспомогательные маркетинговые материалы для торговых представителей, которые пользовались большим успехом у клиентов и дилеров. Затем переходит на позицию специалиста по маркетингу в другую отрасль: фотооборудование. Также в крупный бренд. Разрабатывает и организует промо-акции по всей стране, в том числе с нулевым бюджетом, координирует одновременно 50 проектов по России, СНГ и странам Балтии, способствует росту розничных продаж на 20%! Затем пробует себя в проекте развития отечественно бренда одежды для спорта и отдыха. Использует новые для бренда инструменты привлечения покупателей: через социальные сети, кросс-промо, нестандартные акции, такие как, например, вечеринки в магазинах. И затем наконец-то переходит на долгожданную позицию в компанию мечты – мировой бренд косметики и парфюмерии. Вернее долгожданна компания, и бренд. А позиция снова начинающая, на которой в очередной раз нужно доказывать свою состоятельность. И она её доказывает на собственной креативности и личном энтузиазме, и... практически нулевых бюджетах. Во время организованных ею промо-акций продажи растут в 2,5 раза. Реализация навигационной системы в аптеках, где представлена марка, признана лучшей в Европе. Внедрение системы фотоотчётов с целью отслеживания ситуации на полке, придуманная ею, позволяет быстро корректировать сценарии и мобильность акций.

При всём этом фонтане креатива и энергии внутри она ощущает недооценённость, даже некоторую обиду на окружающее её руководство: «Разве они не видят, что я достойна большего?!»

Мы начинаем с осознания, что она тоже является причиной этой недооценённости. Простой факт позволяет от обвинений перейти к необходимости пристальнее взглянуть на собственные желания, придать им ясность. Первая наша встреча на этом заканчивается, и я предлагаю ей творческое домашнее задание: «Сделайте коллаж о работе своей мечты. Покажите, прежде всего, себе, что Вы хотите от профессии и как это выглядит?»

Задание простое и сложное одновременно. Для него нужно выделить время, набрать где-то глянцевого журнала и с упорством одержимого в течение пары часов выбирать из множества образов те, которые будут откликаться на внутренний вопрос: «Что я хочу на самом деле?» Затем нужно все картинки и, возможно, звучные заголовки разместить на листе бумаги или ватмана так, чтобы общая картина очень нравилась ей самой, несла вдохновение и заряжала энергией.

Мотивация на изменения была очень высокая, и уже через пару дней я получила письмо с фотографией коллажа моей подопечной. Он был великолепен! Все наиболее важные профессиональные смыслы проявились мощно и предельно ясно. Много ярких образов и надписей:

«жить вдохновением»; «там, где правит вкус»; «фамилия, ставшая брендом»; «выбирай сердцем»; «харизма»; «heart made hand finished⁵». В середине коллажа я заметила так называемое «колесо баланса», в виде «пирожковой диаграммы», где кусочками «пирога» были «бизнес, хобби, спорт, отдых и семья». Стало ясно, что кроме работы есть и другие зоны «дискомфорта». К этим темам мы обратились позже, в другой серии наших встреч. А в тот момент наибольшее впечатление на меня произвела вырезка, помещенная моей подопечной в верхний правый угол коллажа, с которой просто аршинными буквами на меня смотрело самое большое её ограничение: ONE DAY YOU WILL.⁶ А прямо под этими буквами красовались огромные песочные часы. Их только перевернули, и весь песок находился в верхней колбе. Я уточнила, что для моей подопечной обозначает этот лозунг? Она написала:

думаю, вы совершенно правы. Наверное, если что-то не получается, я склонна «утешать» себя тем, что «всё ещё впереди»... С другой стороны, когда я пришла на свою нынешнюю работу, я дала себе год на то, чтобы набраться нового опыта и сделать следующий шаг. Год истекает 10 февраля :) Мы с вами встретились как раз в тот момент, когда я поняла, что не понимаю, КУДА делать этот шаг...

Я не ошиблась, действительно она всегда подбадривала себя фразой, что, мол, твоё время ещё не настало, и всё вообще ещё впереди. Безусловно, на старте карьеры такой настрой позволяет учиться, накапливать опыт, создавать базу для будущих побед. Спустя годы, видя свой прогресс, фраза «однажды ты сможешь» начинает выполнять роль «тормоза», сдерживающего новый этап, роль «пробки», не позволяющей внутренней энергии проявиться в полную силу. Осознание собственных механизмов, сдерживающих движение вперёд, было сильным инсайтом для этой девушки. И она сама заменила свой старый лозунг на новый: ONE DAY IS TODAY⁷!

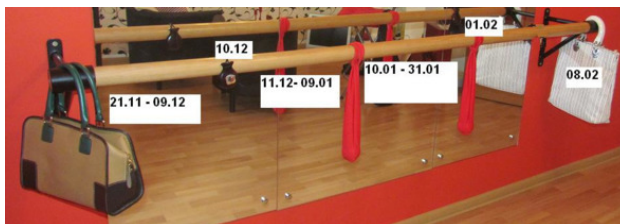
Дальше все происходило стремительно. В порыве креатива она создала необычную «линию времени», которую мы обычно рисуем просто на бумаге, как график, с указанием ожидаемой даты, к которой хотим оказаться в определенной компании, должности, и отмечаем

⁵ Сделано сердцем, завершено руками (перевод с английского)

⁶ Однажды ты сможешь (перевод с английского)

⁷ Однажды – это сегодня (перевод с английского)

промежуточные пункты достижений или результатов между точкой «сегодня» и точкой «цель». Она развесила на своем балетном станке сумки и платки и ещё какие-то аксессуары, и у каждого предмета пометила дату. Вот так:



Даты означали промежуточные действия:

«21. 11 – 09.12 исследование рынка вакансий: hh.ru, знакомые, работающие в этой области – просмотр интересных вакансий, сбор информации о компаниях, анализ соответствия моего опыта и запроса работодателя, выбор потенциально подходящих вакансий

10.12 – убедиться, что я хочу именно такую работу

11.12 – 09.01 обновление резюме, подготовка портфолио и продумывание самопрезентации

10.01 – 31.01 рассылка резюме «всем заинтересованным лицам»

до 01.02 – пройти как минимум 5 собеседований

08.02 – получить приглашение на понравившуюся мне вакансию

Мы двигались к цели, согласно графику. Но иногда мне приходили и такие её письма полные сомнений:

– я опять не уверена, что такая работа, которую я описала – это именно то, что нужно

– может, и не связываться с бренд-менеджментом, остаться в трейд-маркетинге, просто перейти на позицию выше...

– мне хочется просчитать, куда меня приведёт эта или другая работа, то есть, что будет после «one day», но ничего не получается...

– есть опасение, что будет всё то же самое – через год минусы перевесят плюсы и надо будет опять всё менять».

Я подсказывала, что пока не попробуешь, не поймешь, настал ли тот one day или нет? Всё остальное – это гадание на кофейной гуще:

«Речь идет о так называемых «тревоге выживания» и «тревоге обучения» (терминология по Эдгару Шейну⁸). Тревога выживания – это вопросы: «Так ли уж важны перемены? Что, если я не стану меняться? Я отстану?» Тревогу обучения можно передать вопросом: «Справлюсь ли я?» Для изменений нужна такая пропорция: тревога выживания должна быть выше тревоги обучения. Или иначе я обычно говорю: «не меняться – не альтернатива». И второй момент: тревога обучения должна понижать, а не повышать тревогу выживания. Подумайте над этим в своем контексте. Какие мысли и чувства у Вас возникают в этой связи?

Еще Вы пишете: «Есть опасение, что будет всё то же самое – через год минусы перевесят плюсы, и надо будет опять всё менять».

⁸ Эдгар Шейн (англ. Edgar H. Schein) американский психолог швейцарского происхождения, теоретик и практик менеджмента, основатель научного направления «Организационная психология», автор работ по организационной культуре.

Тут я Вам тоже сообщу одну очень важную мысль, как мне кажется :). Единственное, что действительно постоянно происходит – это изменения :). Никто из нас не застрахован :). Конечно, вне зависимости от того, останетесь ли Вы в трейд-маркетинге или перейдете в бренд-менеджмент, изменения в какой-то момент станут неизбежны. Подумайте над тем, можете ли Вы «отпустить» эту мысль, тревогу? Если это возможно, то процесс изменений может быть более увлекательным и менее болезненным».

Ответ, который последовал на мое письмо, был уже совсем другой по настроению:

«...я подумала и вот что решила:

1. что-то я слишком сильно заморочилась по этому поводу... всё-таки не вопрос жизни и смерти, а только лишь работа

2. для меня, действительно, не имеет принципиального значения трейд или бренд или даже что-то ещё, главное: развиваться, расти и заниматься интересным делом

3. работу нужно менять – опыт приобретён, перспектив нет. Я осознанно устраивалась на период 1—1,5 года – после этого планировала уезжать на учёбу за границу. О многих сложностях я догадывалась, но знала, что это только на год – поэтому и приняла это предложение.

5. буду рассматривать позиции: либо более высокие в трейде, либо средние в бренде

4. Следующий шаг: обновление резюме, подготовка презентации, поиск вакансий».

На самом деле, в феврале ничего не произошло... Потому что на следующей встрече, примерно через три месяца, оказалось, что стратегически моей подопечной хочется вообще другого! Хочется в 10-летней перспективе стать консультантом и преподавателем в сфере декорирования. И сегодняшние свои профессии она рассматривает как ступеньки к этой своей мечте!

Запись в переписке осталась такая:

«Вы видите себя консультантом и преподавателем в сфере декорирования. Для этого нужно решить несколько задач: 1) наращивать квалификацию, знания, опыт 2) выстраивать имидж „гуру“ в этой сфере. Кроме того, в этом новом амплуа потребуются навыки активных продаж. Для движения в направлении стратегической цели Вам нужно удерживать в фокусе внимания эти задачи. Мы подумали, какие компании могут способствовать решению таких задач: скорее всего крупные, с именем, занимающиеся активным продвижением как своего бренда, так и своих специалистов, которые являются „лицами“ компании. Т.е. культура компаний должна приветствовать индивидуальное продвижение. Кроме того, необходимо вне компаний развивать умения декоратора: дополнительные стажировки, продолжение учебы по профилю, индивидуальные декоративные проекты. Получилось, что Вы выбрали себе хобби на ближайшие 10 лет, которое можно будет со временем превратить в бизнес :). А можно и раньше :))».

Прошло полгода, и мы снова встретились с моей подопечной.

Пусть с некоторым опозданием, но все же она реализовала задуманное в краткосрочной перспективе: стала менеджером по трейд-маркетингу в быстро развивающей своё присутствие в России международной компании, представляющей всемирно известные марки солнцезащитных очков класса люкс. Она сама сделала выбор и была им вполне довольна. На коуч-сессию пришла с вопросом, как занять возжеленную позицию директора по маркетингу, которая пока ещё только в планах у совсем свежей на рынке компании. В этот раз мы больше прорабатывали вопросы адаптации на новом месте, позиционирования себя в текущей роли трейд-менеджера и будущей роли директора по маркетингу. Оказалось, что здесь масса вопросов воз-

никает и в связи с командой «старичков», проверяющей «устойчивость» новенькой коллеги, и в связи с контактами с потенциальной конкуренткой на кресло директора.

Как бы то ни было, и коллаж, и «линия времени» помогли моей подопечной осознать причины своего «застревания», взять больше инициативы и ответственности за карьеру в собственные руки, и продвинуться дальше, не дожидаясь того самого волшебного дня X.

Оказаться в нужном месте, в нужное время – это вполне выполнимая задача. Нужно только яснее разглядеть место и запланировать время. Остальное дело техники!

Подарок судьбы



Вроде бы живой человек перед тобой сидит. Привлекательная женщина средних лет. Одета со вкусом, легкий макияж, на первый взгляд, немного сдержана, кажется, изучает меня. Рассказывает про свою работу – генеральный директор на успешном швейном предприятии, почти 15 лет, с «0» поднимала производство для собственника. Всё налажено и отлично работает. Коллеги и сотрудники её любят, уважают как чуткого и знающего руководителя. А вот её работа в последнее время, что называется, не «греет». Не интересно, скучно, хотя, казалось бы, чего ещё желать?! И положение, и достаток. Вот только с семьей не складывается, и нет энергии что-то менять. Себя не любит, постоянно собой не довольна, поэтому даже мысли о том, что кому-то ещё может быть такая нужна, не возникает. Дом не радует, работа не спасает. Утром не хочет идти на работу, вечером оттягивает до последнего возвращение домой. В общем, глубокая депрессия. Ощущение, что как-то всё очень плохо, ни малейшего намека на хоть какие-то проблески желаний. Такой «живой труп» передо мной. Очень симпатичный внешне, и совершенно выпотрошенный изнутри. Эмоций «0»: смех еле слышен, улыбается вяло, глаза потухшие. В основном рассказывает про других: сослуживцев, родственников. Все попытки перевести разговор в русло: что бы Вы хотели для себя, как видите своё будущее, остаются без ответа. Не видит она никакого будущего, поэтому и вопросы мои пролетают мимо. В какой-то момент я почувствовала лёгкое тепло. Кажется, что моя Снегурочка чуть-чуть оттаяла. Спрашиваю, пользуясь этим чудесным мигом, как бы невзначай: «Что Вы любите делать для себя? От чего получаете удовольствие?» И вот тут её глаза ожили, сначала выразили неподдельное смятение, потом волну поиска, и вдруг заискрились от нахлынувших совершенно непонятно откуда слез. «В том то и дело, что я не знаю... Не помню...» Моя замечательная мумия начала медленно оживать. Она плакала, пытаясь вспомнить мелочи, когда-то приводившие её в восторг: аромат свечи, чай из пиалы, прогулка с другом. «Я так устала, что всё забыла!» И это было первое её желание: почувствовать жизнь в каждом моменте. После первой нашей встречи ей удалось просто медленно пройтись пешком, замечая, как один шаг сменяет другой. Нашла подходящий чайник для зеленого чая, он оказался в шкафу :). И в ближайшие выходные выбралась с другом в театр. В общем, мы начали с ней с того, чтобы каждый день делать что-то в удовольствие, именно для себя. И договорились о еженедельном отчете, чтобы на первом этапе, когда очень захочется вернуться к своей депрессии, был какой-то стимул продолжить поиск живительных сил.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.