

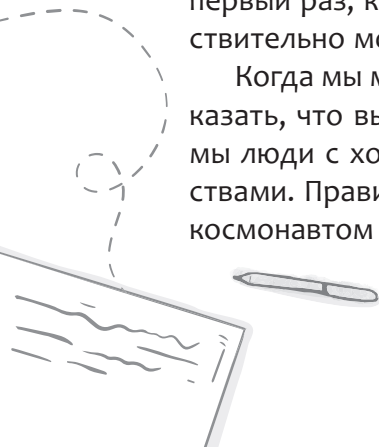
Предисловие

Кем я стану, когда вырасту?

Когда обнаруживаешь себя, большого и взрослого, лицом к лицу с этим вопросом, становится как-то неловко и не по себе. Вроде бы с самого раннего детства задают этот вопрос — неужели у меня не было времени найти на него ответ? Может быть, со мной что-то не так? Может быть, уже поздно задумываться о предназначении? Вероятно, проще уже плыть дальше по течению...

Так вот. Не поздно. Более того — это, возможно, первый раз, когда вопрос был задан честно, и мы действительно можем начать искать ответ.

Когда мы маленькие, мы должны своим ответом показать, что выучили названия профессий, а также что мы люди с хорошими ценностями и душевными качествами. Правильный ответ на этот вопрос: «Хочу стать космонавтом / врачом / археологом». И взрослые будут



нежно улыбаться именно таким ответам, прямо давая нам понять, что так и должен думать хороший ребенок. Не видя совершенно никакого противоречия в том, что ребенку навязывается часто несбыточная профессиональная мечта, которая может на всю жизнь стать причиной потаенной боли и бессмысленности существования. Бывает еще, что родственники поощряют «юмор», то есть особенно бурно и радостно реагируют на желание стать ручкой от чайника, чистильщиком кошачьего туалета или дегустатором садовых груш. И все, что мы, маленькие, можем понять, так это то, что смех равен «хорошо», но вот в чем конкретно заключается шутка и как найти реализацию своих профессиональных интересов в какой-то более приложимой к реальности мечте, нам забывают объяснить. Мы же дети!

Затем мы слышим очень часто и уже с серьезным нажимом этот вопрос в средней и старшей школе. И тут он нередко приобретает оттенок угрозы: «Да кем же ты станешь-то с таким отношением к школе!», «Да как же ты поступишь с такими оценками?». От нас вроде бы снова требуют определить свой профессиональный путь. Но только главное — это сопоставить свои учебные возможности с требованиями образовательной системы. То есть в данном случае «хочу стать экономистом» значит в основном «согласен усиленно готовиться к поступлению на экономический факультет и подтягивать текущие школьные оценки по профильным предметам». Очень редко в этот момент нам более опытные близкие предлагают задуматься о том, на что будет похож наш рабочий день, поиск работы, конец карьеры. А если и обращаются к реальности, то опять-таки в качестве страшилки для тех наших выборов, которые не одобряют («Вот будешь потом на ногах стоять весь день

и жалеть, что не пошел на экономиста учиться!»). Конечно, не всегда все так мрачно, но даже когда мы в целом окружены заботой и пониманием, все равно нам приходится совершать выбор **образования**, а не профессии. А с профессией, мол, само как-нибудь сложится...

И вот наступает кульминационный момент. Мы отучились и готовы искать работу. И снова вопрос: так кем же я стану? Но только и сейчас речь не идет о призвании или хотя бы о подходящей нам работе. Когда мы молоды и с размаху плюхаемся в профессионально активную жизнь, то цели тут другие. Нужно доказать, что мы способны найти работу. Надо показать, что мы достаточно сильны, чтобы эту работу выполнять. Необходимо постараться ухватиться за что-то максимально престижное (считающееся престижным в семейном кругу). Для кого-то задача — любой ценой обрести финансовую независимость. Когда мы молоды, мы все еще изучаем себя и свои способности, теперь уже в рабочем контексте. Мы пытаемся понять, насколько высоко можем замахнуться, насколько широка палитра доступного нам. Для многих важно отдать моральный долг родителям, показав, что теперь и мы можем быть опорой если не для всей семьи, то по крайней мере для самих себя, занимаясь притом чем-то достойным, — не переживайте!

И вот пока мы примериваемся и присматриваемся к рынку труда, оказывается, что у нас рождаются дети, берутся кредиты, возникает целый ряд привычек, которые привязывают нас к той работе, которая есть. И это совершенно предсказуемо, что реальный, настоящий, глубокий вопрос о том, кем же я хочу стать, когда вырасту, встает перед нами годам к 30–45. Кто-то понимает, что не хочет выходить из декрета (потому что никогда и не работала на той работе, которая ей подходила бы).

Кто-то обнаруживает, что разобрался со всеми основными финансовыми обязательствами (покупка дома, например) и теперь, только теперь, может наконец-то задуматься о том, как продолжать свой профессиональный путь. Некоторые мои клиенты приходили искать призвание тогда, когда их дети съезжали, поступив на учебу в другой город, и вот благодаря этой новой свободе можно было наконец-то подумать о себе и своей профессии. И да, это не поздно. Для многих это первый момент, когда мы не только слышим вопрос «Кем ты хочешь стать?», но и можем наконец-то дать честный ответ. И можем действительно направить свои силы на то, чтобы этот ответ воплотить в жизни.

Конечно же, пугает перспектива освоения чего-то нового (юношеского куража уже нет, а спокойная уверенность в себе далеко не всем досталась), кажется, что упущено слишком много времени. Впрочем, разница в пару десятков лет ситуацию не меняет (страхи одинаковы и у 30-летних, и у 50-летних клиентов). Но зато именно с годами мы приобретаем глубокие знания о себе и функционировании мира. Мы уже понимаем, насколько все относительно и гибко. Умеем распределять свои силы и работать над собой. Можем довольно быстро научиться главному — прислушиваться к своим желаниям и изобретать способы эти желания исполнять даже в самой суровой реальности. И тогда начинается новая прекрасная эпоха нашей жизни.

О чем книга

Вы держите в руках книгу, которая представляет собой письменный вариант методики бережной



профориентации для взрослых. Почему такая тема? Да потому что работа занимает огромное количество времени в нашей жизни.

Но уходит не только время — уходят силы, вдохновение, мотивация, наш запас общительности и терпения. Помимо собственно времени работы, мы едем в офис, или к клиенту, или к партнеру на переговоры. Мы выбираем одежду, еду, развлечения, а иногда и квартиру, район, страну в зависимости от того, какую работу имеем или на какую претендуем. Отдыхая, мы говорим о работе, вспоминаем о работе, волнуемся о допущенной ошибке или злимся на пережитую несправедливость. Но даже если мы продумываем интересное решение для работы или заново проживаем недавний успех, все-таки это рабочий успех. Мы рассказываем о своей работе на первом свидании и оплачиваем дополнительную сессию у психотерапевта, чтобы рассказать о ней. Если в кои-то веки наши мысли ушли куда-то в другие сферы, всегда может раздаться звонок, прийти электронное письмо, в бесконечных рабочих чатах может всплыть срочная тема или даже безобидная шутейка — и вот мы снова принадлежим работе.

И если у нас хорошие отношения с работой, если она подобрана в соответствии с нашими интересами, способностями, потребностями, то мы можем даже не замечать, насколько большую роль она играет в нашей жизни. При хорошем раскладе работа, даже самая сложная и энергоемкая, аккуратно вписывается в нашу действительность, не нарушая ее, а соответствуя тем потребностям и желаниям, которые мы решили посредством нее удовлетворить. Тогда, даже если работы будет много, она, как вода, будет обволакивать почти все наши сферы, занимать оставленные пустоты, но не

будет нарушать структуры, пошатывать основы нашего смысла и счастья, разрывать границы, которые мы установили. Наоборот, можно будет сделать так, чтобы работа лилась на мельницу смыслов и помогала в целом сделать жизнь еще лучше.

А почему я решила, что мне есть что еще сказать на тему, о которой и так уже существует огромное количество литературы, которой посвящены тренинги и сопровождения? Дело в том, что последние годы я работаю в сфере профориентации для взрослых, с таким ее направлением, с которым никогда раньше не сталкивалась и которого у нас пока что не существует. Я работаю психологом в России и во Франции и последние несколько лет являюсь лицензированным консультантом по профориентации для взрослых и супервизором для консультантов национальной сети, оказывающих услуги в нашей компании. И вдохновил меня на написание книги именно французский подход.

У нас же под словом «профориентация» представляется что? Приход в школу тети-профориентатора, которая уговаривает всех поступать в соседний аграрный колледж. Или это может быть студент-психолог, который 40 минут проводит для вас тесты, по которым будет видно, вы «человек-техника» или «человек-человек», и вот по истечении тестирования вам выдадут список подходящих профессий — и живите с этим, как хотите.

Ну а взрослым уже предлагают сопровождения, направленные на то, как больше зарабатывать, как получить повышение, как лучше всего пройти собеседование в более успешную и крупную компанию... Если кто и цепляется за желание взрослых людей переосмыслить в целом сферу приложения своих сил, так это создатели

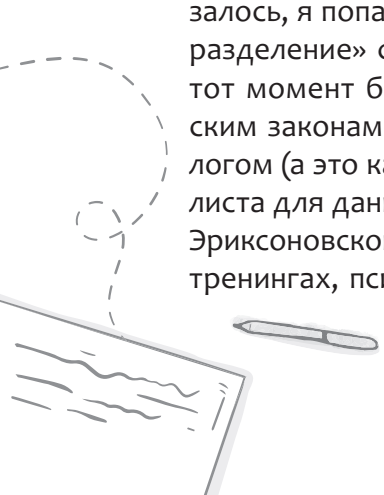


специализированных программ обучения, которые также преподносят уже готовое решение.

Приди на курсы и через три месяца открой свой бизнес по производству «незамерзайки» или пошиву элитного женского кружевного белья. Выучись за полгода на сексолога-консультанта. Освой область IT, в конце концов!

И все это тоже важно, но в итоге та часть проработки, в процессе которой мы должны понять, а что же из этого выбрать, определить, а нужно ли мне в принципе это повышение или лучше стоит попросить перевести в другой отдел, остается рудиментарной, условной, пройденной наспех.

Мне повезло последние годы работать в контексте, когда одному только вопросу о том, как выбрать подходящую работу и выстроить здоровые и радостные отношения с ней, посвящается 24 часа консультаций, упражнений, поисков и внутренней работы. Сопровождение длится несколько месяцев, а иногда доходит до полугода! И именно с таким серьезным подходом можно достичь действительно стоящего результата, который позволяет вывести нашу профессиональную жизнь на новый уровень.



В первые несколько лет жизни во Франции я даже не слышала о существовании такой услуги, но когда узнала, то совершенно влюбилась в нее. Как потом оказалось, я попала сразу же, так сказать, в «элитное подразделение» сертифицированных консультантов. Я на тот момент была уже лицензированным по французским законам социальным и организационным психологом (а это как раз и есть «золотой стандарт» специалиста для данной услуги), сертифицированным коучем Эриксоновского университета, с опытом в консалтинге, тренингах, психологической консультации, карьерном

сопровождении и профориентации для молодежи. Работа с первым же клиентом была просто праздником смыслов, мотивации, поиска, важных находок, и мы расстались совершенно довольные друг другом, а я еще и невероятно вдохновленная такой услугой. Через пару лет я уже стала референтным консультантом в компании, оказывающей данную услугу по всей Франции, включая заморские территории. А значит, я получила возможность консультировать клиентов от 23 до 62 лет почти из всех регионов Франции, от ищущих себя выпускников до переживающих титаническое напряжение директоров, и использовать в своей работе с полдюжины разных тестов, аккредитацию для которых я также прошла в рамках моей работы. В роли референтного консультанта я также супервизировала консультантов всей национальной сети нашей компании, в которой количество партнеров быстро перевалило за сотню. Следовательно, я могла сравнивать и изучать не только истории клиентов, но и разные подходы, приемы, сильные стороны первоклассных специалистов, с которыми создавалась такая синергия, что было увлекательно и здорово даже в самые напряженные моменты, когда работы было слишком много.

Моя задача заключалась в том, чтобы поддерживать наших консультантов (среди которых даже те, которые превосходили меня в опыте в несколько раз, были рады обсудить со мной сложный случай или вызывающие сомнения приемы), участвовать в качестве приглашенного эксперта на паре сессий при работе с разными клиентами. А также я занималась структурированием подходов, разработкой концепции для наших рекомендаций в рамках данной услуги, подготовкой обучающих материалов для консультантов, которые еще только приходили в эту

конкретную сферу или по другим причинам искали индивидуального коучинга или индивидуального коуча.

Благодаря всему этому опыту в течение многих лет ко мне все чаще приходило понимание того, что именно важно для клиента, какого именно рода поддержка позволила бы продвигаться каждому человеку в вопросах своего профессионального счастья. Стали высветиваться какие-то общие места, которые были прекрасно применимы к подавляющему большинству ситуаций, а также пополнялся список того, какие частные сомнения, страхи, блоки могли возникать у разных клиентов и какие приемы и слова в таких ситуациях оказывались самыми эффективными.

Стало понятно, что если собрать эти знания и наработки в один большой проект, то можно сделать так, чтобы каждый читатель, даже без прямого вмешательства консультанта, все-таки прошел бы полный цикл работы над темой и получил такую же пользу, какую во Франции получают очные клиенты. Какие-то этапы будут общими для большинства людей. Какие-то будут адресованы в основном меньшинству, столкнувшемуся с конкретной проблемой. Но в целом каждый участник сможет получить ответы на свои главные вопросы, а также усвоить упражнения для проработки своих основных задач и ознакомиться с примерами, способными действительно вдохновить на то, чтобы сразу же после прохождения проекта приступить к реализации планов.

И может быть, у вас остается один вопросик: ну хорошо, книга вдохновлена опытом работы в основном с французскими клиентами, но насколько эффективно можно перенести этот опыт в наш контекст? Многие же вещи завязаны на менталитет, местные особенности рынка труда, устройство социальных систем...

Так вот, я решила написать эту книгу именно потому, что в рамках частного консультирования заметила следующее: наши клиенты используют предложенные методики еще более эффективно, чем французы. Хотя понятно, что такие широкие обобщения имеют мало смысла, когда речь идет об уникальной человеческой судьбе. Но эти знания и складывались из «жемчужинок» самых разных историй моих клиентов. И мне было бы очень интересно узнать: как получится максимально эффективно воспользоваться всем описанным и значительно улучшить свою профессиональную жизнь именно у вас?

Самым сложным, пожалуй, было выбрать то из моих наработок и наблюдений, что лучше всего работало бы именно в книжном формате. Ведь даже если мы преследуем конкретную цель и проходим определенные этапы, то какие-то размышления и упражнения больше подходят для очной работы, какие-то — для вебинаров или групповых встреч, а что-то можно было бы организовать в виде интерактивной игры. Здесь я собрала именно ту версию наработок, которая позволяет пройти максимально успешно все этапы методики улучшения своей профессиональной жизни именно с помощью книги.

Сначала мы поговорим о том, как устроена книга, с какими запросами вы можете к ней обратиться и в какой ситуации сейчас находитесь. Затем обсудим, что именно хотелось бы найти в работе мечты, какие интересы и мотивации двигают нас вперед. Отдельное внимание уделим исследованию собственной личности, ведь чтобы понять, что подходит конкретно мне, стоит напомнить себе, кто я, собственно, такой. Далее мы постепенно перейдем к исследованию рынка труда, принципам составления успешного плана, техникам поднятия собственной решимости, чтобы приступить

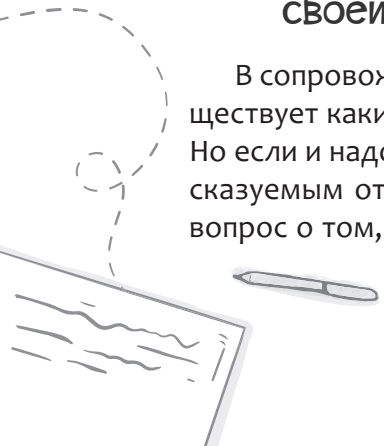


к действиям по улучшению своей профессиональной жизни. И вот после всех этих подвигов вас ждет еще и послесловие... Но его лучше читать в самом конце.

Главное, что я хотела бы передать как сообщение в этой главе.

Взрослый, уже профессионально активный человек в любой момент своей жизни может задуматься не просто об ускорении своей карьеры, но о кардинальном пересмотре профессиональной жизни. И это действительно важное исследование и для него самого, и для его близких, и для общества в целом. На эту работу стоит потратить достаточно времени, сил, интеллектуальных и эмоциональных ресурсов. Не нужно думать, что если вы занятой человек, то и это самоисследование должны делать впопыхах. Даже если вы уже работаете в хорошем месте и не планируете его покидать или даже если действительно не уверены в своих силах, даже если слишком молоды или кажетесь себе излишне возрастными, вы достойны того, чтобы прожить максимально полно и глубоко этот новый этап поиска. Тогда-то он и принесет потрясающие плоды.

Точно ли сегодняшний день – подходящий момент для пересмотра своей профессиональной жизни?



В сопровождении людей вообще практически не существует каких-то универсальных ответов на вопросы. Но если и надо было бы выбрать вопрос с самым предсказуемым ответом, то я бы выдвинула в номинанты вопрос о том, когда лучше начинать работу над своим

карьерным благополучием. И самый надежный ответ в этом случае: прямо сейчас, не теряя ни минуты.

Просто все устроено как-то так, что, скорее всего, мы позволим себе какие-то попятные в сторону улучшений тогда, когда немножко начнем опаздывать с этими изменениями. Если даже не говорить об опасности профессионального выгорания, а сосредоточиться на легкой неудовлетворенности, то можно сказать, что со временем мы не только начинаем скучать, но и накапливаем усталость, страхи, сомнения, возможно даже приходим к плохому самочувствию, когда и вовсе становится сложно приступить к каким-то изменениям. И чем больше мы затягиваем с решением вопроса, тем выше вероятность, что нам будет казаться, что надо отложить размышления еще, и еще, и еще...

Важно, что работа над профессиональной самореализацией в том виде, в котором я ее для вас подготовила, — это нечто, чем очень сложно навредить и тогда, когда вам хорошо на вашей работе. Но зато она поможет избежать больших рисков, которые возникают, если мы затягиваем с пересмотром своей жизни, когда это необходимо. Ну а если навредить сложно, а польза может быть очень серьезная, то зачем откладывать?

Иногда нам кажется, что лучше еще немножко потерпеть, а задуматься о радикальных изменениях, только когда станет совсем уже неважно. Но пересматривать свою профессиональную жизнь, когда нам все еще нормально так работать, не только можно, но и нужно. Ведь чем лучше мы себя будем чувствовать в момент начала сопровождения, тем больше у нас появится энергии на исследование себя, рынка труда и нашей актуальной должности, тем больше будет воодушевления, чтобы искать интересные возможности, тем больше будет



заряда и коммуникативной энергии, чтобы договариваться с коллегами, клиентами, начальством о каких-то новых важных нюансах... То есть чем больше ресурса у нас на входе, тем бодрее пойдет работа. А если ресурса сейчас маловато, то тем более важно как можно скорее вписаться в проработку, потому что чудесное восстановление сил в результате невероятной случайности происходит крайне редко, а вот впадение за время ожидания в еще более истощенное состояние — это очень даже распространенный случай.

Важно быть внимательными к тому, как именно истощение влияет на нас. Нам было бы легко вписаться в изменения, если бы внутренний диалог на фоне усталости звучал так: «Я хочу поменять профессиональную жизнь в лучшую сторону, и для этого существуют конкретные услуги и варианты. Я могу выбрать подходящий мне формат, и есть очень даже недорогие и не очень энергоемкие способы, но я так устал (-а), что у меня, кажется, нет ресурса даже на самое простое сопровождение». Но только, конечно же, все не так просто. Когда подкрадывается выгорание, мы можем даже не задумываться о чем-то вне рабочих задач, потому что они слишком срочные, важные, кажется, что без вас никто не справится и если вы профукаете сроки, то наступит конец света. Так что все это, конечно, очень мило, но сейчас на книжки и разговоры объективно нет времени. А сама по себе эта ситуация — уже звоночек. Но книга как раз и хороша тем, что читать ее можно в своем темпе, хоть 15 минут в неделю, и это уже значительно лучше, чем ничего.

А бывает так, что раздражение и стресс настолько омрачают наше восприятие, что нам кажется: «Ну хорошо, ну задумаюсь я о своей профориентации, а толку-то? Вы видели, что на рынке труда творится? Вокруг

одни мошенники, все компании лишь выжимают соки из людей, все очень плохо...» Вот только такой внутренний монолог тоже может быть результатом общего утомления и разочарования. Никто не говорит, что за окном только единороги и радуги. Но если весь рынок труда кажется вам клоакой, то это уже подозрительно. Просто выберите на всякий случай тот способ пересмотра профессиональной жизни, который не покажется вам бросанием денег и времени на ветер. И может быть, уже по окончании этого первого цикла изучения себя в отношении работы и работы в отношении себя робкие лучи света пробьются сквозь серые тучи утомления... И книга в таком случае, пожалуй, самый бюджетный и доступный вариант, который только можно придумать.

Ну и грустная «классика». Одно из последствий сложной ситуации, в которую мы можем попасть, — это нарушение нашей самооценки: «Ну и зачем мне карьерное консультирование, если у меня нет никаких талантов, весь опыт — оторви и выбрось. Я сам бы себе не доверил никакой интересной или хоть сколько-нибудь приятной работы, что и время тратить...» Даже в тепличных условиях мы с каждым годом опыта и уровнем образования испытываем все бóльшую сложность в том, чтобы по достоинству оценить наши знания и навыки. Но к этому мы еще вернемся в главе про личную профессиональную историю. А когда мы попадаем в ситуацию корпоративной несправедливости, или теряем работу, или оказываемся в неприятной личной ситуации, которая вынуждает быстро искать источник дохода, тогда наша самооценка катится кубарем с горы, весело подпрыгивая на кочках. И даже нельзя сказать, что это ненормально. Это как раз нормальная реакция на разрушительную ситуацию. Но только она не должна мешать

продвигаться к выходу из тоннеля. В конце концов, скажите себе, что будете читать книгу из чисто познавательного интереса и, может быть, потом подскажите что-то своим близким об их карьере. А там, глядишь, по ходу чтения глав и самооценка начнет выкарабкиваться из своего временного пристанища на дне оврага.

И конечно, бывает, вопрос возникает на совершенно практическом уровне: а может ли мне быть интересно карьерное сопровождение, если я только закончил учебное заведение? А когда до пенсии уже рукой подать, какой в этом смысл? И тут, естественно, тоже есть ответы.

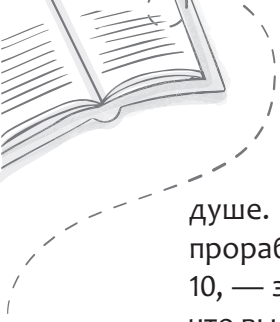
Вообще, средний возраст клиента — лет сорок. Но на то это и среднее значение, что объединяет в себе клиентов как совсем молодых, так и готовящихся выйти на пенсию. А главное, субъективно в любом возрасте мы можем казаться себе или слишком зелеными на профессиональном поприще, чтобы серьезно о нем задумываться, или безнадежно отставшими в гонке за рабочей птицей счастья, когда проще уже махнуть рукой и домучиться несколько лет до конца карьеры. Но не спешите махать на себя рукой!

Что касается совсем зеленых, то на самом деле кризис профессиональной идентичности проявляется очень быстро. Первая же работа после университета, например, очень часто связана с разочарованием, ощущением бессилия и потерей мотивации. Как только первые вершины (получение стабильного контракта, к примеру, выход на полную ставку после половинной, прохождение испытательного срока или, может быть, небольшое повышение) взяты, оказывается, что даже если вы большой молодец, мир занятости ни в какое сравнение не идет со структурированным, ритмичным

и полным очень четкой (даже если не всегда справедливой) обратной связи миром высшего образования. И когда на фоне регулярных сессий отсутствие какого-либо прогресса на работе в течение года кажется вечностью, возникает очень много вопросов к себе, к выбранной профессии и к трудовому миру в целом. И вот он, подходящий момент для сопровождения. Хотя лучше бы произвести серьезную работу по изучению своих мотиваций и их прикреплению к делу жизни заранее, до этих первых кризисов, которые могут сделать из нас пессимистов на долгие годы. Скажем прямо: идеально было бы серьезно задаваться всеми этими вопросами еще до выбора высшего образования, но это уже утопия. Может быть, в будущем у нас будет возможность внимательно и качественно профориентировать школьников и абитуриентов.

Ну а что касается тех, кто надеется уже домучиться до пенсии без приключений и на этом вопрос профессиональной реализации закрыть, то прежде всего важно понять, есть ли у вас хоть какое-то право в эту категорию протиснуться. Нередко, когда я слышала слова: «Ну, сейчас что уже... Столько лет посвящено этой сфере, обучение это еще... Логичнее было бы уже дальше в ней развиваться», — я предлагала выполнить до смешного простое упражнение. Я просила определить возраст предполагаемого выхода на пенсию и посчитать, сколько лет осталось «доживать» в своей должности или сфере до конца рабочего пути. В некоторых случаях было даже интересно посчитать также и суммарный профессиональный опыт прошлого. И иногда оказывалось, что этот опыт был тощ и скромен по сравнению с тем долгим отрезком времени, который можно прожить значительно веселее, если заниматься делом по





душе. Но, если даже предположить, что человек уже проработал 30 лет и по плану собирается работать еще 10, — это же огромный срок. Целая жизнь. вспомните, что вы успели за первые 10 лет вашей жизни. вспомните те 10 лет, что предшествовали сегодняшнему дню. Это не тот срок, который можно хоть при каком-то раскладе считать незначительным, если только вы не определяете возраст доисторических окаменелостей. Даже если оставалось работать пару лет, некоторые клиенты были заинтересованы в том, чтобы благодаря нашему сопровождению наметить «пенсионный» проект. Потому что не всем же внуков нянчить и на огороде сидеть, да даже с внуками и огородом часто остается желание делать что-то еще, связанное с личным смыслом. И как всегда, напоминаю, что улучшение профессиональной жизни вовсе не обязательно связано с необходимостью что-то кардинально менять, выходить из пресловутой зоны комфорта, жечь мосты, бить тарелки и уезжать в кругосветное путешествие. Но лучше, интереснее, осмысленнее проживать свои рабочие часы — это важная цель, над которой приятно работать.

Что бы ни привело вас к этой книге, даже если это друг, подаривший ее вам, в ней вы найдете много интересного именно для вас!