



ИРИНА  
ВАСИЛЬЕВА

# СОВЕТЫ КАРЬЕРНОГО КОНСУЛЬТАНТА

- ✓ Карьера вне найма
- ✓ Уход по соглашению сторон
- ✓ Карьерный план
- ✓ Каналы поиска работы
- ✓ Нейтрализация страхов
- ✓ Продающее резюме
- ✓ Стабильность
- ✓ Тонкости собеседования
- ✓ Адаптация
- ✓ Зона востребованности
- ✓ Сокращение
- ✓ Нюансы сопроводительного

письма [Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФ](#)

ПОСТРОИТЬ  
КАРЬЕРУ  
И СОХРАНИТЬ  
СТАБИЛЬНОСТЬ  
В ЛЮБОЙ  
СИТУАЦИИ

МИФ

# Оглавление

Введение .....	9
----------------	---

## ЧАСТЬ 1

### КАК СТАТЬ ЦЕННЫМ СОТРУДНИКОМ

Глава 1. Три главные компетенции для успешной карьеры .....	15
Глава 2. Пять ошибок при построении карьеры .....	41
Глава 3. Четыре шага для профессионального развития .....	70
Глава 4. Быть в ресурсе: выгорание — что это такое и как с ним справиться .....	79

## ЧАСТЬ 2

### ЕСЛИ ВАС СОКРАЩАЮТ

Глава 5. Оставить нельзя расстаться: где работодатель поставит запятую? .....	97
Глава 6. Уходим достойно и без паники: знаем свои права .....	116

## ЧАСТЬ 3

### ПОИСК НОВОГО МЕСТА РАБОТЫ

Глава 7. Новый жизненный этап: с чего начать .....	141
Глава 8. П(р)одаем себя правильно .....	158
Глава 9. Комбинированная карьера: найм и вне найма .....	188
Об авторе .....	197
Заключение .....	206

# Введение

Мы с вами живем в эпоху перемен. Это время, когда от нас требуется особый навык сохранять устойчивость, способность управлять своими эмоциями и умение мыслить стратегически. Не всегда эти перемены проходят легко и безболезненно, а иногда оборачиваются настоящими кризисами. Однако если задуматься, кризисы — это часть нашей жизни, без них невозможно развитие и движение вперед, и мы всегда с ними справляемся. После проблем с экономикой и девальвации рубля 1998 года мы пережили уже целую череду кризисов. В 2008–2011 годах был мировой финансовый кризис, в 2014–2015 годах — валютный. В 2020-м нас накрыла пандемия. Наконец, в 2022 году наступил новый кризис, связанный с экономической изоляцией России из-за введенных санкций со стороны западных стран.

Если посмотреть на российский рынок труда 2022 года, можно увидеть следующие тенденции. В первую очередь все компании так или иначе отреагировали на происходящее. Многие международные организации ликвидировали или приостановили бизнес в России, уволив сотрудников. Сократили

персонал и некоторые российские компании, испытывающие проблемы с выпуском и сбытом продукции. Где-то заморожены все вакансии, где-то сократили заработную плату. Но нельзя сказать, что в тех организациях, где с экономической точки зрения все достаточно стабильно, сотрудники могут чувствовать себя абсолютно спокойно, так как конкуренция на рынке труда увеличилась в разы. Немало людей остались без работы, и они готовы бороться не только за вакантные места, но и за те, которые в настоящее время заняты.

Нынешняя ситуация особенная: никто не понимает, что будет дальше, степень неопределенности очень высока, возможны рост безработицы и снижение заработной платы.

Но не все так печально и страшно, как кажется на первый взгляд. В этой книге мы поговорим о том, как нужно себя вести, чтобы преуспеть в момент кризиса, как строить свою карьеру, как поймать птицу удачи и взлететь, а не утонуть в бушующих волнах неопределенности.

В этой книге вы найдете ответы на вопросы:

- как преуспеть на текущем месте работы для того, чтобы остаться востребованным специалистом и чтобы вас не заменили;
- что делать и как себя вести, если ваша компания все-таки вынуждена сокращать сотрудников;
- как и где искать новое место, если вы уже остались без работы.

Как карьерный консультант, я помогаю пройти через подобные кризисы в жизни, когда опускаются руки и накрывает отчаяние. Я расскажу вам о собственном профессиональном

пути, который, как у любого человека, не был безоблачным. Я работала в найме и вне найма, на топовых позициях в крупных компаниях и как частный бизнес-консультант. Подробнее обо мне вы можете прочитать в конце книги. А на протяжении всей книги я буду делиться не только собственными опытом и экспертизой, но и историями своих клиентов, которые обращались ко мне за годы практики. Многие из них достаточно типичные, и в них легко узнать ситуации, в которых в какой-то момент жизни оказывался каждый из нас. Надеюсь, эти примеры помогут вам посмотреть на ситуацию со стороны и найти правильный выход.

У вас появится четкий план действий, и вы сможете достойно, без паники подготовиться к разным вариантам развития событий. В любом случае всегда стоит помнить, что кризис — это не только вихри враждебные, которые веют над нами, но и ветры перемен, не только риски, но и новые возможности. Давайте искать эти возможности вместе.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

