



Тристрам Хоули и Корин Грант

ВЫ ПРИНЯТЫ!

КАК ПОЛУЧИТЬ РАБОТУ МЕЧТЫ,
ЕСЛИ У ВАС НЕТ ОПЫТА



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

Оглавление

Об авторах	8
Благодарности	10
Для кого эта книга?	11
Пояснения	
к использованию URL-адресов, сносок и примеров	12
Введение	14
Как читать эту книгу	15
Что есть в книге?	16
Глава 1. Я просто не знаю, что делать	23
Введение	24
Что такое рефлексия?	25
Как разобраться в себе	27
Как проверить личностные качества	29
Ценности	34
Предпочтения и интересы	37
Сильные и слабые стороны	39
Поиск своего пути	41
В двух словах	44
Глава 2. Как выжать максимум из своего диплома	45
Введение	46
Выбор специальности	47
Расширяем знания о предмете	49
Используйте доступные источники поддержки	53
Магистратура и аспирантура — есть ли смысл продолжать?	55
Диплом и требования работодателей	57
Чем занимаются люди с таким дипломом?	63
Какие знания вы реально приобрели?	64
В двух словах	70
Глава 3. У вас есть опыт работы?	71
Введение	72
Почему опыт работы так важен?	72
У меня нет никакого опыта работы	77
Как пополнить свой опыт работы	81

Расширенный опыт работы	86
Как взять максимум от вашего опыта	89
В двух словах	93
Глава 4. Важны не знания, а люди	94
Введение	95
Зачем заниматься нетворкингом	98
Как налаживать контакты	99
Как преодолеть страх	102
Создание собственной сети контактов	104
Нетворкинг в интернете	109
Поддерживаем контакты на рабочем месте	113
В двух словах	114
Глава 5. Семь раз отмерь	116
Введение	117
Почему важно изучать все заранее?	117
Какие вопросы задавать?	119
Стратегии исследования	125
Как извлечь максимум из вашего исследования	133
В двух словах	138
Глава 6. Остаться или уйти?	140
Введение	141
Что такое последипломное образование?	143
Зачем получать дальнейшее образование?	149
Дальнейшее образование и ваша жизнь	153
Как подать документы на последипломное обучение	157
Не забывайте о карьере	161
В двух словах	162
Глава 7. Хорошее резюме и успешное собеседование	163
Введение	164
Что ищут работодатели?	164
Как обычно проходит трудоустройство?	166
Этап 1. Резюме и сопроводительное письмо	172
Этап 2. Отборочное онлайн-тестирование	185
Этап 3. Собеседования по телефону и скайпу	189
Этап 4. Тестовое задание или центры оценки	191
Этап 5. Собеседование	194
Этап 6. Вам предложили работу	203
Повод задуматься	205

В двух словах	205
Глава 8. Помогите!	207
Введение	208
Как понять, что вам нужна помощь	208
Кто мне поможет?	209
Как использовать помощь максимально эффективно?	216
Ищем помощь в интернете	224
В двух словах	226
Глава 9. Нужен план Б	228
Введение	229
Подготовка к неудаче или неудачная подготовка?	231
Управление рисками в своей карьере	233
Проработка альтернативных вариантов	236
Как пережить неудачу	241
Знаете ли вы, что такое неудача?	244
В двух словах	246
Глава 10. Приступаем к работе	248
Введение	249
Прежде чем начать	249
Ваш первый день	251
Как произвести хорошее впечатление	254
Офисная политика	263
Как найти друзей	266
Продолжение карьерного роста	267
Как уйти с первого места работы	270
В двух словах	272
Глава 11. Если в первый раз не повезло...	274
Введение	275
Я просто сижу сложа руки...	276
Неквалифицированная работа и разочарование	284
Вы представляли работу по специальности иначе	290
Когда пора уйти?	293
Как использовать свой опыт с максимальной выгодой?	294
Помните: это лишь один из этапов вашего пути	296
В двух словах	296
Подведем итоги	298

Глава 1. Я просто не знаю, что делать

Сложно принять решение о том, чему посвятить свою жизнь. Многие ломают голову над тем, какое образование получить. Найти работу еще труднее: вы не знаете, что представляет собой та или иная профессия и где вы сможете проявить себя наилучшим образом.

Чтобы привести мысли в порядок, серьезно задумайтесь о себе, своих пристрастиях, сильных и слабых сторонах. Благодаря этой главе вам будет проще разобраться в себе и применить эти знания в вашей будущей карьере.

Эта глава поможет:

- понять, что вы за человек и почему это важно для работодателей;
- задуматься о своих ценностях, симпатиях и предубеждениях;
- оценить свои сильные и слабые стороны;
- использовать эти рассуждения для выбора своего пути в жизни.

Введение

Размышляя о карьере, помните: это **ваша** карьера и **ваша** жизнь.

Возможно, в университете вы изучаете то, что вам неинтересно, потому что так посоветовали родители или вы представляли себе этот предмет совершенно иначе. Бывает и по-другому: вы можете посвятить всю жизнь предмету, который изучаете сейчас, — палеонтологии, истории искусств или педагогике. А кому-то учеба вообще по барабану, зато они находят свое призвание, когда встают за диджейский пулт в студенческом баре, участвуют в политической кампании или благотворительной акции.

Как вы проводите время в университете и что вам нравится, а что нет, может помочь вам выбрать карьеру. Вот почему стоит потратить время на то, чтобы разобраться в себе, в своих пристрастиях и увлечениях и понять, чего вы хотите от жизни.

Первое место работы после университета имеет особое значение. Оно может определить направление всей вашей жизни. Вы должны верить, что приняли верное для себя решение, а не поддались на уговоры мамы, друзей или преподавателей.

Вот почему мы предлагаем порефлексировать о том, что вы собой представляете.

Что такое рефлексия?

Рефлексия — это процесс, похожий на разглядывание себя в зеркале. Вы прекрасно знаете свое лицо, но все равно каждый раз смотрите в зеркало, выходя из дома. Обычно вы понимаете, что увидите в отражении, хотя иногда замечаете нечто новое. Возможно, зеркало отражает произошедшие в вас изменения или вы просто посмотрели на себя под новым углом.

В зеркале вы видите свою внешность, но не характер. Вот почему мы стараемся привить вам привычку размышлять о своих личностных особенностях, навыках и интересах. Такая рефлексия может помочь выбрать профессию. Рефлексия — это не разовое действие. Вы же не думаете, что, посмотревшись в зеркало в среду, будете готовы к выходу в свет в пятницу? Размышлять о себе надо постоянно, и любое занятие даст вам дополнительный материал. Вы только что сдали экзамен по статистике или составили буклет для шахматного кружка? Вам понравилось? Какие навыки вы применили? Вы справились или можно было сделать лучше? Хотите заниматься этим и дальше? Привыкайте задаваться подобными вопросами.

Рефлексией не всегда занимаются наедине с собой. О подобных вещах вас могут спросить на собеседовании или попросить вас составить мотивационное письмо. Представляя свои размышления другим, главное — подчеркнуть свои сильные стороны так, чтобы это не выглядело хвастовством. Многие работодатели считают способность

к рефлексии одним из важных конкурентных навыков. Они хотят убедиться, что вы умеете анализировать свои достоинства и недостатки, учиться на своих ошибках.

Анализ кейса

Джим знает себе цену: лучший ученик в классе, капитан команды по регби, прекрасно ладит с сокурсниками в университете, готов занять ведущую позицию в сфере корпоративного права.

Когда пришло время устроиться на стажировку, Джим закатал рукава и начал печатать...

Задача оказалась сложнее, чем он думал. Он занимался многими вещами, но о чем следует рассказать компании, в которой ему хочется работать? Он решил перечислить все свои достижения — от справки об умении плавать и аттестата о среднем образовании до награды за второе место в соревнованиях по регби среди университетских команд. Он проверяет текст, преисполнившись уверенности в себе, и нажимает «Отправить».

Сью просматривает резюме кандидатов на работу в юридическую компанию. Ей попадает письмо Джима. Все критерии в порядке: хорошие оценки в аттестате, престижный университет, многочисленные дополнительные занятия. Но его заявление ничего не говорит о том, что он собой представляет. Невозможно понять, почему он хочет здесь работать, справится ли он с этой работой и чему он научился в университете. Сью ищет человека, который может рассказать о своих сильных и слабых сторонах и доказать, что способен учиться уже в процессе работы.

Заявление Джима отклоняют.

Как разобраться в себе

Разобраться в себе не так-то просто. Мы постоянно меняемся. Более того, мы себя воспринимаем совсем не так, как нас видят окружающие.

Бывший министр обороны США Дональд Рамсфелд получил широкую известность благодаря такому высказыванию:

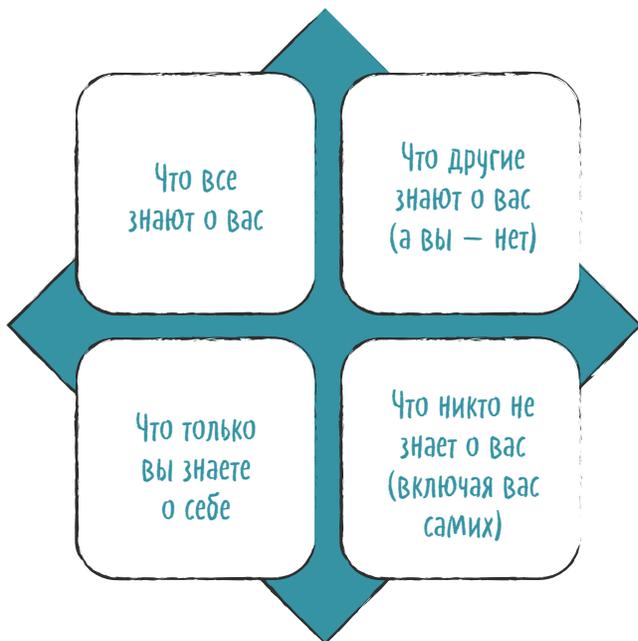


Как мы знаем, есть известные вещи — те, о которых мы знаем, что знаем их. Есть также известные неизвестные — вещи, о которых мы знаем, что мы их не знаем. Но есть еще неизвестные неизвестные — это вещи, о которых мы не знаем, что не знаем их. И если проследить историю нашей страны и других свободных стран, именно последняя категория обычно вызывает трудности.

На первый взгляд это кажется бессмыслицей. Но если хорошенько подумать, все станет на свои места (обещаем!). Вы знаете, что вы знаете и чего не знаете. Но как насчет вещей, про которые вы не знаете, что не знаете их? Возможно, станет понятнее, если нарисовать таблицу.

Всем известно, что вы поете в собственной группе. Можно догадаться, что вы человек общительный, уверенный в себе и хорошо умеете петь.

Но только вы знаете о своем тайном хобби — авиамоделировании. Вы стесняетесь этого занятия, потому что оно кажется детским. Но оно позволяет предположить, что вы внимательны к деталям и обладаете усидчивостью.



Начальница фирмы, где вы подрабатываете, знает, что вы умеете решать проблемы. Она замечает, что вы предлагаете креативные решения, до которых другие не доходят. Именно поэтому она часто просит вас поработать в более загруженные смены. Ей даже не приходит в голову сказать вам об этом: она уверена, что вы сами это знаете.

А есть много вещей, о которых пока никто не знает, включая вас самих. Что-то из них более важно, что-то менее, особенно если речь идет о карьере. Как вы справитесь с офисной работой фултайм? Какой руководитель из вас получится? Понравятся ли вам корпоративы? Эти вопросы полезно держать в голове, так как они напоминают нам о том, что: 1) мы еще многого о себе не знаем

и 2) наш характер не является неизменным, мы всегда будем открывать в себе что-то новое.

Упражнение 1.1 Как разобраться в себе

Если заполнять приведенную выше схему, что вы включите в нее? Кого вы можете попросить помочь ее заполнить?

Что о вас знают все?

Что о вас знаете только вы?

Как вы думаете, что знают о вас окружающие?

Чего о вас никто не знает?

Как проверить личностные качества

Чтобы разобраться, что вы собой представляете, можно использовать тесты для выявления личностных качеств. Их польза в том, что они заставляют нас думать. Вряд ли вы всерьез верите, что бумажка с вопросами может охарактеризовать вас как личность и подсказать, какую профессию выбрать.

На первый взгляд кажется, что описать личность невозможно. Ведь мы по-разному ведем себя с друзьями и с родителями, утром и вечером, когда пишем эссе и когда участвуем в дискуссии. Однако скажите кому-нибудь, что «он из тех, кому нравится быть ведомым, а не лидером», — и человек

отреагирует инстинктивно, исходя из своего жизненного опыта. Именно с помощью таких вопросов психологи стараются составить цельную картину личности человека.

Один из методов, используемых психологами, — описание личности на основе пяти основных характеристик. Часто этот тест называют «Большая пятерка» или обозначают акронимом OCEAN.

«Большая пятерка», или OCEAN

- **Открытость новому опыту и впечатлениям** (Openness to experience) говорит о вашей интеллектуальной любознательности, креативности, склонности к новизне и разнообразию. Люди с высокой степенью открытости производят впечатление предприимчивых, но непредсказуемых, тогда как люди с низкой степенью открытости прагматичны, но мыслят шаблонно.
- **Сознательность** (Conscientiousness) говорит о вашей организованности и надежности. При высокой степени сознательности вас воспринимают как человека, на которого можно положиться, хотя и несколько зацикленного. Низкая степень сознательности может означать, что вы склонны к необдуманным поступкам и на вас лучше не полагаться.
- **Экстраверсия** (Extroversion) — характеристика, показывающая вашу общительность и социальную активность. Люди с высокой степенью экстраверсии — душа компании, но порой кажется, что они умоляют о внимании. Те, у кого экстраверсия ниже, более сдержанны и могут показаться недружелюбными.

- **Доброжелательность** (Agreeableness) говорит об отзывчивости и готовности к взаимодействию, о желании ладить с окружающими. Доброжелательные люди приятны в общении, но порой кажутся наивными. Менее доброжелательные люди агрессивнее, склонны к соперничеству и конфликтам.
- **Нейротизм** (Neurotism) — характеристика, показывающая, как вы справляетесь с тяжелыми эмоциональными состояниями. Люди с высокой степенью нейротизма энергичны, но нестабильны эмоционально. Люди с низкой степенью нейротизма спокойны и уравновешенны, но меньше вдохновляют своим примером окружающих.

На принципах «Большой пятерки» основано множество тестов, но сначала нужно разобраться, насколько они надежны. В интернете миллионы тестов, которые обещают раскрыть вашу личность, одни имеют научную основу, другие абсолютно бесполезны. Если вы сомневаетесь, узнайте, кто предлагает тест и зачем. Если это сотрудник университета, который планирует использовать ваши данные в своих научных исследованиях, то все в порядке. Если же это сомнительная организация, которая обещает вам много благ после прохождения теста, держитесь от нее подальше.

В вопросах личного тестирования психологи советуют проявлять осмотрительность. Они говорят, что интерпретировать результаты тестов должны профессионалы. Нам кажется, что вам будет полезно пройти пару хороших тестов в интернете, но не слишком увлекайтесь. Это лишь

один из инструментов, которые можно использовать для рефлексирования о себе и своей карьере.

Упражнение 1.2 «Большая пятерка» (OCEAN)

Попытайтесь разобраться в себе, используя критерии «Большой пятерки». Как вы оцените себя по каждой из этих характеристик? Если у вас хватает смелости, попросите друга тоже оценить вас. Совпадут ли ваши мнения?

Открытость новому опыту

Сознательность

Экстраверсия

Доброжелательность

Нейротизм

Еще одна веская причина разобраться в себе при помощи «Большой пятерки» в том, что многие работодатели используют такие тесты при приеме на работу и оценке персонала. Если у вас уже будет опыт их заполнения, это не застанет вас врасплох. Кроме того, вы привыкнете анализировать результаты тестов и научитесь управлять разными сторонами своей личности.

Например, зная, что вам присуща высокая степень нейротизма, вы можете придумать, как в нужный момент это качество будет стимулировать вашу активность. Или поймете, когда нужно поумерить энтузиазм, чтобы не пугать коллег. Знание личностных особенностей поможет вам справиться с недостатками и по максимуму использовать свои сильные стороны.

Это знание нельзя рассматривать как нечто постоянное: через пять лет вы будете совсем другим человеком. Но оно поможет вам легче решать карьерные вопросы, составить хорошее резюме и успешно пройти собеседование.



Совет: тесты работодателей

Ознакомьтесь с некоторыми из этих тестов. Но не слишком увлекайтесь. Это просто один из инструментов, которые помогают анализировать и оценивать свои личностные качества.

Некоторые из этих тестов используются в процессе отбора кандидатов на ту или иную должность, другие практикуют для оценки персонала. Среди психологических тестов на выявление личностных характеристик эта пятерка — лишь вершина айсберга. Существует целая индустрия, которая занимается производством и продажей подобных тестов, и другая индустрия, представители которой их критикуют и опровергают.



Вы хотите... стать психологом

Если разговор о тестах, которые помогут разобраться в себе и окружающем мире, был вам интересен, возможно, стоит подумать о карьере психолога.

Психологи изучают поведение человека, мотивы его поступков, мысли, чувства и переживания. Одни работают непосредственно с людьми, помогая им справиться с жизненными трудностями. Другие разрабатывают тесты, похожие на те, которые мы обсуждали. В психологии много специализаций. Если эта профессия вас привлекает, есть смысл подробнее изучить эту сферу деятельности и выделить наиболее интересное вам направление.

Образование психолога можно получить в университете, но для работы потребуется дополнительная профессиональная подготовка и постоянное повышение квалификации. Для выпускников других специальностей существуют курсы переподготовки.

Заработная плата в значительной мере зависит от того, в какой области психологии вы специализируетесь, а также от дополнительного обучения, которое вы прошли. Изучите этот вопрос, чтобы знать, чего ожидать.

Более подробную информацию можно поискать на сайте Федеральной службы по труду и занятости РФ (rostrud.ru) или Российского психологического общества (psyrus.ru).

Ценности

Зная себя, мы понимаем, что нас мотивирует. Что вас волнует? Что для вас важно? Когда дело касается карьеры, ваши жизненные ценности играют большую роль в принятии решения, где и как работать.

Определить свои ценности бывает довольно трудно. Спросите себя, важны ли для вас деньги. Понятно, что мы хотим получать плату за работу, которую делаем. Но если вы не из семьи миллионеров, придется думать, на что покупать еду и одежду, как платить за квартиру. Сколько же вам нужно денег? Если вы мечтаете обедать в мишленовских ресторанах, носить одежду от «Прада» и жить в особняке, нужно выбирать такую профессию и место работы, которые обеспечат подобный образ жизни.

А теперь спросите себя, важно ли, чтобы ваша работа помогала людям и делала мир лучше. Может быть, вы мечтаете бороться за экологию, работать с беженцами или преподавать в младших классах? Тогда ваши ценности заставят вас выбрать другие профессии, за которые далеко не всегда платят большие деньги.

Не торопитесь с выводами! Что, если вы хотите помогать людям и одновременно носить одежду от «Прада»? Заботиться о мире, но одновременно жить в центре города в квартире с шикарным ремонтом? Что, если ваши ценности противоречат друг другу?

Анализ кейса

Сонам усердно училась в университете, чтобы устроиться на хорошую работу. Она рано поняла, что ей нужно добиться хороших оценок в дипломе и одновременно освоить универсальные навыки, которые пригодятся в разных сферах деятельности. Она добровольно взяла на себя роль старосты курса и нашла подработку на лето. Она встречалась с работодателями на ярмарках вакансий и консультировалась со службой занятости о резюме и собеседованиях. Кроме того, Сонам старалась находить время для общения с друзьями и участвовать в общественной жизни.

Сейчас она работает с полной занятостью в известной крупной компании. Она хорошо зарабатывает, ее коллеги — талантливые, увлеченные люди. Но работа не доставляет ей удовольствия, Сонам скучает по своей семье. Похоже, Сонам все равно, что руководитель ею доволен. Дома по вечерам она чувствует себя одинокой. Она даже не подозревала, насколько ей важно, чтобы работа была интересной, и не думала, что ей будет так не хватать общения с семьей.

Сонам представляла себе карьеру совсем иначе.

Кажется, каждый знает человека, у которого «есть всё». Но в реальности порой нам приходится идти на компромисс. В начале карьеры можно согласиться на переезд, менее высокую зарплату или уйти с комфортного места работы, чтобы набраться опыта в новой области.

В разные периоды жизни ваши ценности могут меняться. В итоге вы поймете, что готовы поступиться некоторыми вещами.

Упражнение 1.3 Как определить свои ценности

Расположите следующие понятия по степени их важности для вас. Это непросто, но в итоге вы поймете, какие ценности наиболее важны для вас сейчас.

Ценности, имеющие отношение к карьере

Степень важности	Ценности
	Самостоятельность
	Нести ответственность, руководить
	Оставаться в стороне
	Амбициозные задачи
	Креативность
	Приносить пользу, менять мир к лучшему
	Легкая работа
	Дом
	Образование

	Деньги
	Близкие люди
	Уважение
	Ответственность
	Общение
	Время
	Путешествия
	Работа в коллективе
	?
	?
	?

Ранжировать ценности такого рода действительно трудно. Но это поможет вам понять, чего вы хотите и как прийти к компромиссу.

Предпочтения и интересы

Понять, что нам нравится, — важный этап в выборе профессии. Казалось бы, очевидно: не надо учиться на ветеринара, если вы не любите животных. Но иногда трудно понять, с чего начать и как связать свои увлечения с работой.

Для начала нужно запомнить: то, что вам нравится сегодня, вовсе не обязательно понравится завтра. Вкусы меняются и развиваются, это нормально. Вы уже нашли некоторые вещи, которые вам нравятся, когда выбрали

университет и специализацию. Опыт и знания подтолкнули вас к решению, которое показалось тогда самым правильным.

Попытайтесь проанализировать, что вам понравилось во время учебы. Читать? Проводить исследования? Выполнять практическую работу? Размышлять об абстрактных теоретических концепциях?

А теперь подумайте о работе или волонтерской деятельности, в которую были вовлечены.

Вы работали на полставки или фултайм? Занимались волонтерством? Помогали проводить мероприятия? Подрабатывали бебиситтером? Выполняли мелкие работы для других людей?

А что вы можете сказать о своих хобби? Чем они вас привлекали?

Вам нравится работать с другими? Проявлять лидерские качества? Влиять на мир? Видеть, как ваши идеи воплощаются в жизнь? Демонстрировать окружающим свои достижения?

Полезно подумать и о том, что вам не нравилось (часто такие вещи помнятся лучше). Негативный опыт тоже полезен (повторять пройденное скучно, но это помогает закрепить результат) и может многое рассказать о нас, о нашем восприятии жизни. Общение с капризным клиентом можно вспоминать как повод для гордости, а можно как ситуацию, в которой вы надеетесь больше никогда не оказаться.

Связать свои увлечения с профессией довольно трудно. Многие считают себя книжными червями, но не все

готовы стать редакторами, издателями или писателями. Мы не предлагаем список профессий, которые могут вам понравиться. Мы хотим, чтобы вы поняли, какие виды деятельности приносят вам радость и чувство удовлетворения.

Сильные и слабые стороны

Мы обсудили, что вам нравится, что вы собой представляете как личность и что вам важно. Пора подумать и о том, в чем вы сильны. Каждому что-то дается легче, что-то — тяжелее. Ваши таланты и способности не являются чем-то неизменным: вы учитесь и развиваетесь и в университете, и после него. Но давайте начнем с того, что у вас хорошо получается сейчас.

Прошлый опыт или тесты могут подсказать, какие вещи вам удаются лучше других (математика, литературное творчество, уход за детьми, понимание научных концепций, продажа чипсов). Вероятно, это и повлияло на ваш выбор специальности.



Совет: мы можем учиться

Важно выявить свои сильные и слабые стороны. Реалистичная оценка показывает вашу способность к самоанализу. Но не забывайте, что всегда можно научиться новым вещам и улучшить свои результаты в том, что не дается сразу. Не сдавайтесь!

Помните, мы цитировали слова Дональда Рамсфелда об известных вещах и неизвестных известных? Их можно

применить и к разным уровням компетентности. Например, когда-то вы не разбирались в алгебре. Вы не знали, что не понимаете ее, — вы даже не знали, что она существует. Учитель математики познакомил вас с алгеброй, и вы осознали: это вещь, которую вы не понимаете. С каждым уроком вы узнавали больше и больше, пока не научились решать алгебраические задачи. Теперь при виде уравнения « $5 + x = 15$ » вы почти автоматически вычисляете значение x (правильно, $x = 10$, молодец!).

Мы только что проиллюстрировали четыре уровня компетентности.

1. Неосознанная некомпетентность: «Неужели есть такой предмет, как алгебра?!»
2. Осознанная некомпетентность: «Я действительно не разбираюсь в алгебре, я все время получаю неправильный ответ».
3. Осознанная компетентность: «Я умею решать алгебраические задачи».
4. Неосознанная компетентность: «Я могу решать алгебраические задачи даже во сне!»

Итак, мы не всегда понимаем, в чем сильны. Чем больше у нас опыта, тем легче ответить на вопрос о своих сильных и слабых сторонах. Пока стоит спросить мнение друзей и родных. Они смотрят на вас под иным углом зрения и могут видеть умения и навыки, которых вы сами не замечаете.

Упражнение 1.4

Выявление своих сильных и слабых сторон

Что вы назовете своими главными достоинствами и умениями?

Теперь перечислите те области, в которых вы не сильны.

Что друзья и родные думают о ваших сильных и слабых сторонах?

Поиск своего пути

Итак, как связать воедино все вышесказанное и сформировать четкое представление о своей будущей карьере и жизни?

Никак. Мы не умеем предсказывать будущее. Но рефлексия и самоанализ помогут вам принимать решения. Размышляя о своих ценностях, предпочтениях, сильных сторонах и пережитом опыте, мы начинаем обдумывать свою карьеру.

Когда ваши ценности, личностные характеристики, умения и навыки сходятся в одной точке (на рабочем месте!), вы испытываете счастье. Но если они противоречат друг другу, скорее всего, придется искать выход. Вы не продержитесь долго на работе, которая позволяет реализовать любовь к искусству, но не дает средств к существованию. То же можно сказать о работе, которая приносит достаточно

денег, чтобы вы могли позволить себе шикарный отпуск, но скучна и не дает возможностей для самореализации.

Ставя перед собой вопросы, не торопитесь с выводами. Рефлексия — это способ докопаться до сути вещей, но ответы, которые вы найдете, не являются чем-то неизменным.

На разных этапах жизни совершенно естественно менять свои представления о том, чего вы хотите от работы. Ведь вы постоянно развиваетесь как личность. Вот почему так важно время от времени размышлять, что вас мотивирует, что вам нравится и что вы способны делать.

Умение рефлексировать означает, что вы способны оценить свой опыт (плохой/хороший, интересный/пугающий) и решить, как повести себя в следующий раз. Вы возьмете его за основу или постараетесь любыми способами избежать его повторения?

В этой книге мы будем постоянно возвращаться к таким понятиям, как ценности, опыт, навыки и сильные стороны. Помните о них, изучая возможные варианты карьеры. Вы уже начали принимать решения о будущей профессии, может быть, даже не придавая им особого значения. Когда придет время делать выбор (подать заявку на стажировку? Пойти на день открытых дверей? Продолжить волонтерскую работу?), у вас будет наработана база для принятия решений.

Любое решение принесет вам новый опыт. Не переставайте осмысливать его — это поможет открыть интересные и выгодные возможности.

Анализ кейса

Джон — человек общительный, ему всегда нравилось быть в центре внимания. Семья и друзья считали его экстравертом, который прекрасно улаживает любые проблемы. Когда он сообщил родителям, что устраивается на работу в бухгалтерскую фирму, они очень удивились. Он никогда не блистал на уроках математики!

Джон объяснил, чем будет заниматься, и его решение стало казаться разумным. Он получил должность в отделе по работе с персоналом. В его обязанности входит отбор кандидатов на новые вакансии, помощь новичкам в адаптации на рабочем месте, их подготовка к аттестации и решение личных вопросов. Работа подходит Джону: она рядом с домом, а значит, он сможет по-прежнему ходить на тренировки по баскетболу. Компания предложила ему приличную зарплату и должность, которая отвечает его личностным характеристикам и сильным сторонам.

Джон предполагает, что в будущем ему, вероятно, захочется попробовать себя в более трудной и интересной роли, ради которой он будет готов пожертвовать офисом поблизости и размером зарплаты, но в данный момент предложение вполне соответствует его ценностям, пристрастиям и сильным сторонам.



Вы хотите... стать специалистом по работе с персоналом

Круг обязанностей этих специалистов довольно широк: например, в их компетенцию входят вопросы кадровой политики, набор персонала, перевод людей на другую работу и сокращение штата, управление развитием сотрудников или кадровым потенциалом.

Эта работа подойдет тем, кто изучал в вузе общественные науки или психологию. Сегодня специальность «HR-менеджер» можно получить практически в любом университете.

В двух словах

- Не жалейте времени на рефлексию и самоанализ. Это окупится, когда вы начнете подниматься по карьерной лестнице.
- Старайтесь избегать поспешных выводов и предположений, не основанных на опыте и размышлениях.
- Стройте размышления на собственном опыте.
- Экспериментируйте с личностными тестами, но не слишком увлекайтесь!
- Подумайте о своих ценностях и о том, что вам интересно.
- Знайте свои сильные и слабые стороны. Но помните, что можно меняться, учиться и совершенствоваться.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

