



CAREER IDOL LAB®

ФИЛОСОФИЯ ВАШЕГО ВЫБОРА

АРХИТЕКТОР КАРЬЕРНЫХ РЕШЕНИЙ

*или Как выбрать компанию,
не потеряв себя*

Елена Павлова

**Архитектор карьерных
решений, или Как выбрать
компанию, не потеряв себя**

«Автор»

2026

Павлова Е.

Архитектор карьерных решений, или Как выбрать компанию, не потеряв себя / Е. Павлова — «Автор», 2026

Возможно, вы ищете работу. Или размышляете о следующем шаге в нынешней компании. А может быть, хотите помочь другу сделать выбор, о котором не придётся потом сожалеть. За годы работы с людьми я видела множество профессиональных судеб. Люди находили своё место, уходили, возвращались, меняли профессии и начинали заново. В резюме всё это уместается между двумя датами. Но за этой короткой строчкой – годы жизни. Вашей жизни. Навигатор помогает самостоятельно исследовать профессиональные ожидания и подготовиться к выбору работодателя.

© Павлова Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Об авторе	6
От автора	7
Как устроен навигатор	9
00. Перед началом: в каких обстоятельствах я выбираю	10
Вопрос 1. В каком состоянии я принимаю решение?	11
Вопрос 2. Сколько времени и ресурсов у меня есть на поиск?	12
Часть I. Я	13
01. Прошлое	13
Вопрос 1. Почему я оказался(ась) в нынешней профессиональной точке?	14
Вопрос 2. Что в прежней работе было для меня хорошим, и почему?	15
Вопрос 3. Что в прежней работе было для меня плохим, и почему?	16
Вопрос 4. Мог(ла) ли я повлиять на происходящее?	17
Вопрос 5. Какой опыт до сих пор влияет на мои ожидания и опасения?	18
02. Самоопределение	19
Вопрос 1. Кто я, если убрать мою должность?	20
Вопрос 2. Как выглядит мой обычный идеальный вторник?	21
Вопрос 3. Какие потребности я пытаюсь удовлетворить через работу?	22
Вопрос 4. Какой образ работы сформировался под влиянием ожиданий, привычек и опыта?	23
Вопрос 5. От чего я ухожу и к чему иду?	24
03. Профессиональная роль и содержание работы	25
Вопрос 1. Чем именно я хочу заниматься в течение рабочего дня?	26
Вопрос 2. Какие мои компетенции переносимы в другие роли и отрасли?	27
Вопрос 3. Какими десятью профессиональными достижениями я действительно горжусь?	28
Вопрос 4. Какие пять результатов моей работы можно подтвердить цифрами или фактами?	29
Вопрос 5. Где проходят границы моей профессиональной роли?	30
Часть II. Условия и люди	31
04. Рабочее место и условия труда	31
Вопрос 1. Какое рабочее пространство мне подходит?	32
Вопрос 2. Какой режим работы соответствует моей жизни?	33
Вопрос 3. Офис, гибрид или удалённая работа – что мне действительно нужно?	34
Вопрос 4. Какая рабочая нагрузка для меня устойчива?	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Елена Павлова
Архитектор карьерных решений, или
Как выбрать компанию, не потеряв себя

Глава

Архитектор карьерных решений
или Как выбрать компанию, не потеряв себя

Об авторе

Елена Павлова

15+ лет внутри крупных организаций: IT, нефть и газ, инвестиционные холдинги, транснациональное производство.

Работа с первыми лицами.

2 высших образования: экономика и психология.

«В резюме это уместается между двумя датами. Но за этой короткой строчкой – годы жизни. Вашей жизни.»

Career Idol Lab · careeridollab.com · Telegram: t.me/epavlova1 · канал «Ну, и дальше что?!»: t.me/dalshechto_talks

От автора

Возможно, вы ищете работу. Или размышляете о следующем шаге в нынешней компании. А может быть, хотите помочь другу сделать выбор, о котором не придётся потом сожалеть.

За годы работы с людьми я видела множество профессиональных судеб. Люди находили своё место, уходили, возвращались, меняли профессии и начинали заново.

В резюме всё это уместается между двумя датами. Но за этой короткой строчкой – годы жизни. Вашей жизни.

Выбирая работу, мы во многом выбираем собственную повседневную жизнь на годы вперёд. Работа – это место, люди, наше состояние и то самое чувство «всё не зря», которое хочется испытывать каждому из нас. Это решения, которые мы принимаем, обстоятельства, к которым приспосабливаемся, отношения, которые складываются годами, представления о том, «кто я на вершине этой горы». И... воспоминания, которые остаются с нами навсегда.

Сегодня мы переживаем эпоху перемен, и профессиональный выбор приходится делать в условиях, когда кардинально меняются правила рынка труда. Искусственный интеллект перекраивает содержание профессий. Экономическая, геополитическая и ценностная неопределённость заставляет компании пересматривать расходы, организационные модели и требования к сотрудникам. В отдельных сегментах рынка усиливается конкуренция кандидатов, а привычные должности объединяют задачи, прежде распределённые между несколькими штатными единицами. И далеко не всегда это сопровождается ростом вознаграждения. Такова неудобная реальность.

Я не обещаю помочь вам найти идеальную работу. Но даже работая на стороне бизнеса и в его интересах, мне всегда было важно, чтобы соискатель выбирал мою компанию так же, а может быть, ещё более тщательно, чем я его. Потому что компания рискует не так уж и многим: сотрудника можно поменять, хоть и со временными и финансовыми потерями на адаптацию нового, а вот за записью в трудовой у каждого отдельного человека – семья, близкие, обязательства и мечты в конце концов. Поэтому мне до сих пор важно, чтобы в вашей уникальной истории был действенный инструмент для принятия карьерных решений: что действительно важно именно вам, насколько совпадают представления с реальностью, как осознанно выбрать следующий этап и взвесить, чем вы готовы поступиться, а чем – нет.

На собеседовании нашего времени кандидат – это открытая книга: резюме, рекомендации, социальные сети, системы проверки, цифровые следы доступны работодателю с момента начала взаимодействия. А работодатель остаётся закрытым: за каждым его словом или строчкой в вакансии стоит свой смысл, а иногда и просто шаблонные фразы, сформированные умными помощниками. Этот навигатор помогает сократить эту асимметрию и подготовиться к выбору работодателя так же тщательно, как он готовится к выбору вас.

При этом работодатели как будто говорят на одном языке: «результат», «ответственность», «комфортные условия», «сильная команда». Но за одними и теми же словами в каждой компании стоят свои смыслы. Для одной результат означает выполненный план, для другой – отсутствие жалоб клиентов. Ответственность в одном месте даёт право решать, в другом обязывает отвечать за чужие решения. Навигатор помогает выяснить, что именно стоит за этими словами у конкретного работодателя.

Вас ждут вопросы, неожиданные сценарии и, возможно, открытия. Не ищите правильные ответы, их нет, ищите свои.

Работа не обязана быть мечтой всей жизни. Иногда она сама по себе приносит смысл и удовольствие. А иногда становится мостом к тому, о чём мы мечтаем за её пределами: путешествовать, дарить радость и заботу близким, быть уверенным в завтрашнем дне. И это не менее достойные причины работать.

Рынок в самом деле в моменте здесь и сейчас определяет доступные возможности. Но, выбирая следующий этап своего пути, я вам искренне желаю делать это с заботой о себе.

Важная оговорка: может случиться так, что вам жизненно необходима любая работа. Так бывает. И всё же, делая выбор из единственно возможного, когда это разумный временный компромисс, вы можете использовать этот навигатор для поиска более подходящего варианта.

С этим навигатором можно работать самостоятельно, исследовать ответы в диалоге с ИИ, обсудить их с карьерным консультантом или со мной.

Как устроен навигатор

Навигатор разбит на главы, которые все вместе представляют вам вашу индивидуальную карту ожиданий от будущего работодателя или области работы. Каждая глава исследует свою плоскость: от вашей профессиональной истории до конкретного предложения работодателя и его отдельных свойств. По такому же принципу организованы опросы вовлечённости, распространённые в компаниях, которым важно влиять на производительность сотрудников. Такие опросы измеряют «температуру» коллектива, статистически определяя позитивные и негативные факторы, в наибольшей степени оказывающие влияние на работоспособность, которые потом корректируются с помощью управленческих инструментов. Зачем они это делают? Работодатели в массе своей – не бездушные системы. Самым зрелым из них важно то, как вы чувствуете себя на работе просто потому, что лояльный, удовлетворённый сотрудник работает лучше и дольше. Бывают и другие ситуации, когда работодателю важно просто закрыть вакансию, а соискателю – просто найти любую работу. И тогда шансы на взаимовыгодное и взаимодополняющее сотрудничество очень невелики, а очередную строчку в резюме нужно будет объяснять на следующем собеседовании. Ценность этого навигатора ещё и в том, что вы можете встретить здесь «зеркальные» вопросы: работодателю интересно то же самое, что и вам, поэтому ответы помогут вам управлять беседой с конкретным работодателем.

Четыре вопроса, которые проходят через все главы

От чего я ухожу? Что происходило у нынешнего или последнего работодателя: что устраивало, что раздражало, чего не хватало.

К чему я иду? Что я хочу получить, сохранить или изменить, и что для меня недопустимо.

А что, если...? Как я поступлю, если реальность не совпадёт с ожиданиями: в компании нет регламентов, руководитель контролирует время прихода, задачи меняются каждую неделю.

Как я это проверю? Что можно узнать о работодателе до подписания договора и что останется неизвестным.

00. Перед началом: в каких обстоятельствах я выбираю

Зачем: *чтобы учесть обстоятельства, которые влияют на ваши ответы раньше, чем вы начнёте отвечать*

Разберёмся, в каком состоянии вы принимаете решение

Почему это важно:

Одно и то же предложение выглядит по-разному после трёх месяцев поиска и в стабильной ситуации. Усталость, тревога и спешка сужают выбор до первого доступного варианта.

Срок, который человек может позволить себе на поиск, определяет допустимые компромиссы сильнее, чем его желания. Без этой цифры невозможно отличить разумную уступку от вынужденной.

Профессиональное решение редко принимается в одиночку. Близкие разделяют его последствия: доход, переезд, график. А значит, участвуют в нём, даже если их не спрашивали.

Пример из практики. Человек уходит из компании после очевидного выгорания. Через месяц поиска он принимает первое попавшееся предложение с аналогичными условиями: «лишь бы не сидеть без работы». Финансовой подушки хватило бы на три месяца. Решение здесь продиктовано не оценкой рынка, а усталостью и тревогой за потерю профессиональной состоятельности, которые трудно осознать в такой ситуации.

Как работать с вопросами

Ответьте на эти вопросы до начала основной работы и вернитесь к ним перед главой 18. Если ответы изменились, это тоже результат.

Вопрос 1. В каком состоянии я принимаю решение?

Зачем: *чтобы отделить решение от усталости и тревоги*

Как вы оцениваете свои силы сейчас: восстановлены, истощены, держитесь на морально-волевых? Как давно это продолжается?

Что вы чувствуете, думая о поиске работы: интерес, беспокойство, стыд, раздражение, облегчение?

Есть ли ощущение, что решение нужно принять немедленно? Кто или что задаёт эту срочность?

Если бы у вас был месяц отдыха без финансовых последствий, изменились бы ваши требования к работе? В какую сторону?

Какие решения, принятые в похожем состоянии, вы впоследствии пересматривали?

Что нужно понять: какие требования отражают устойчивые потребности, а какие – текущее состояние, которое зависит от жизненной ситуации и контекста и со временем изменится (я точно знаю).

Зафиксируйте: *«Сейчас я принимаю решение в состоянии... Это может влиять на мой выбор так: ...»*

Вопрос 2. Сколько времени и ресурсов у меня есть на поиск?

Зачем: *чтобы знать реальный срок поиска и цену ожидания*

На сколько месяцев хватит сбережений при нынешнем уровне расходов? А при сокращённом?

Какие обязательства нельзя отложить: кредиты, ипотека, содержание близких, обучение детей?

Кого затронут последствия вашего решения и обсуждали ли вы с ними возможные варианты: снижение дохода, переезд, изменение графика?

На какую поддержку вы можете рассчитывать: семья, профессиональное окружение, временная подработка, проектная занятость?

С какого момента вы будете вынуждены принять любое приемлемое предложение? Что вы сделаете до этого момента?

Что нужно понять: каким сроком и ресурсами вы реально располагаете и где проходит граница между осознанным компромиссом и вынужденным согласием.

Зафиксируйте: *«Мой запас: ... месяцев. Неотложные обязательства: ... В решении участвуют... Критичный срок поиска: ...»*

Результат раздела: Понять обстоятельства, в которых вы выбираете, и сделать на них поправку во всех последующих ответах.

Часть I. Я

01. Прошлое

Зачем: *чтобы понять, как прежний опыт влияет на сегодняшний выбор, и отделить то, что произошло, от значения, которое вы этому придали*

Разберёмся, что привело вас сюда

Почему это важно:

Прошлый опыт формирует наши ожидания от работы – иногда осознанно, иногда незаметно для нас. Мы привыкли развиваться линейно, особенно ассоциировать себя с конкретным названием должности.

Негативные события могут превращаться в устойчивые негативные установки и опасения, а положительные – в идеализированные представления о том, что нам необходимо для удовлетворения от работы.

Не разобравшись в причинах прежних решений и переживаний, легко принять последствия конкретной ситуации за закономерность, свойственную всем работодателям.

Пример из практики. После нескольких лет работы с руководителем, который вмешивался в каждое решение, человек говорит: «Мне нужна полная самостоятельность в принятии решений». Но причиной мог быть не сам контроль, а ответственность за результат при отсутствии реальных полномочий. Это разные проблемы, и разные критерии профессионального выбора.

Формула главы

Событие · Переживание · Причина · Вывод · След в сегодняшнем выборе

Отделяем то, что произошло, от того, какое значение мы этому придали.

Как работать с вопросами

Вспомните одно или несколько прежних мест работы. Постарайтесь мысленно вернуться в конкретную обстановку: обычный рабочий день, дорога, люди, задачи, события, отчёты. Не оценивайте всю компанию одним словом. Исследуйте повторяющиеся ситуации.

Каждый основной вопрос сопровождается пятью уточнениями. Отвечайте на них по порядку. Если ответ вызывает сильную реакцию, попробуйте установить, с каким конкретным событием она связана.

После каждого исследования запишите один вывод о себе или своём опыте, а не оценку бывшего работодателя.

Вопрос 1. Почему я оказался(ась) в нынешней профессиональной точке?

Зачем: *чтобы увидеть, что на самом деле вело вашу траекторию*

Какие решения в профессиональной жизни оказались поворотными?

Что побуждало вас принимать каждое из них?

Какие решения были добровольными, а какие продиктованы обстоятельствами?

Что вы знали о последствиях в момент принятия решения, а что выяснилось позже?

Если оглянуться назад, какие причины повторялись при смене работы, должности или направления деятельности?

Что нужно понять: какие обстоятельства действительно определяли вашу траекторию: собственные намерения, внешние ограничения, случайность или их сочетание.

Зафиксируйте: *«В моей профессиональной истории чаще всего на решения влияли...»*

Вопрос 2. Что в прежней работе было для меня хорошим, и почему?

Зачем: *чтобы опереться на проверенные источники удовлетворения*

Вспомните три конкретных эпизода, когда вы чувствовали удовлетворение от работы. Что происходило?

Что именно приносило удовлетворение: содержание задачи, результат, признание, влияние, деньги, отношения или условия?

Какую роль в этих эпизодах играли другие люди?

Что зависело от вас, а что обеспечивала организация?

Что из этого вы воспринимали как само собой разумеющееся и оценили только после того, как потеряли?

Что нужно понять: какие условия и переживания действительно делали работу значимой или комфортной.

Зафиксируйте: *«В прежней работе для меня было особенно ценно... Потому что...»*

Вопрос 3. Что в прежней работе было для меня плохим, и почему?

Зачем: *чтобы назвать причину, а не только боль*

Какие три ситуации вы вспоминаете с наиболее неприятным чувством?

Что именно произошло в каждой из них, без оценочных характеристик людей?

Что вас задело сильнее всего: несправедливость, бессилие, неопределённость, потеря доверия, перегрузка, отсутствие признания или что-то другое?

Повторялись ли похожие ситуации в разных организациях или с разными людьми?

Какие последствия этих событий сохранялись после того, как сами ситуации закончились?

Что нужно понять: что именно причиняло неудовлетворённость и было ли это отдельным эпизодом или повторяющимся условием работы.

Зафиксируйте: *«Наиболее болезненным для меня оказался опыт... Потому что...»*

Вопрос 4. Мог(ла) ли я повлиять на происходящее?

Зачем: *чтобы честно разделить свою и чужую зону влияния*

В какой из неприятных ситуаций вы пытались что-либо изменить?

Что конкретно предпринимали?

Какие полномочия, ресурсы или поддержка у вас были?

Что мешало действовать иначе: внешние ограничения, недостаток информации, опасение последствий или собственное решение не вмешиваться?

Чем завершилась ситуация и как вы тогда объяснили себе результат?

Что нужно понять: где вы действительно не могли повлиять на обстоятельства, а где возможности существовали, но не были использованы.

Зафиксируйте: *«В подобных ситуациях я обычно... Это приводило к...»*

Вопрос 5. Какой опыт до сих пор влияет на мои ожидания и опасения?

Зачем: *чтобы отличить опыт от одного сильного впечатления*

Какие события из профессиональной жизни вы помните особенно отчётливо, хотя прошло много времени?

Какие выводы о работодателях, руководителях, коллегах или собственных возможностях вы тогда сделали?

Какие из этих выводов впоследствии подтвердились?

Какие, возможно, были справедливы только для конкретной ситуации?

Есть ли обстоятельства, которые сегодня вызывают у вас настороженность ещё до того, как вы получили достаточно информации?

Что нужно понять: какие представления опираются на повторяющийся опыт, а какие могут быть следствием одного сильного впечатления.

Зафиксируйте: *«После этого опыта я стал(а) ожидать или опасаться... При этом я знаю / пока не знаю, насколько это справедливо в других обстоятельствах».*

Глава 01. Практикум: Моя точка отсчёта

Теперь соберите свои выводы в один короткий текст. Не нужно пересказывать биографию. Нам важно получить объяснение нынешней ситуации, основанное на прошлом опыте.

Я ищу / не ищу работу сейчас, потому что...

Что в моей профессиональной истории привело меня к этому решению или размышлению?

В прежней работе для меня было особенно ценно...

Наиболее сложным или неприятным оказалось...

Я пытался(ась) изменить это следующим образом... Результат был...

Этот опыт сформировал у меня ожидания... и опасения...

При этом я понимаю, что некоторые мои выводы ещё нуждаются в проверке, особенно...

Результат главы: Объяснить нынешнюю ситуацию через повторяющийся опыт, а не через одно сильное впечатление: понять, что было ценно, что болезненно, на что вы могли влиять и какие выводы ещё нужно проверить.

02. Самоопределение

Зачем: *чтобы понять, что вам действительно нужно от работы, прежде чем решать, как это получить*

Разберёмся, что стоит за вашими ожиданиями

Почему это важно:

Потребность и способ её удовлетворения – не одно и то же. Желание руководить может быть связано с влиянием, статусом, доходом или потребностью самостоятельно принимать решения.

Профессиональная роль не равна личности. Привычная должность может перестать соответствовать интересам человека, хотя его способности и опыт никуда не исчезают.

Желаемые условия могут противоречить друг другу. Свобода и предсказуемость, высокий доход и свободное время, ответственность и отсутствие контроля не всегда совместимы в одной работе.

Пример из практики. Человек представляет идеальную жизнь через три года: живёт у моря, много путешествует и почти не работает. Первый вывод: ему нужна удалённая работа. Но после нескольких уточнений выясняется, что важнее всего ему не море и даже не удалённость, а отсутствие необходимости постоянно согласовывать свои решения. Возможно, он ищет самостоятельность. А возможно, вообще хочет сократить роль работы в своей жизни. Это разные задачи.

Формула главы

Образ желаемого · Потребность · Способ удовлетворения · Противоречия · Приоритет

Выясняем, что для нас важно, прежде чем решать, как это получить.

Как работать с вопросами

Отвечайте сначала спонтанно. Не ограничивайте себя текущей профессией, доходом или доступными вакансиями: проверять реалистичность будем позже.

Затем исследуйте каждый ответ. Если вы называете условие, выясняйте, какую потребность оно удовлетворяет. Если называете потребность, подумайте, можно ли удовлетворить её иначе.

После каждого вопроса запишите короткий вывод. Не старайтесь устранить противоречия: пока наша задача – их обнаружить.

Вопрос 1. Кто я, если убрать мою должность?

Зачем: *чтобы понять свою ценность без опоры на статус*

Представьте, что вам нельзя называть профессию, должность, компанию и образование. Как бы вы объяснили незнакомому человеку, чем вы полезны другим?

Какие задачи вы продолжали бы решать, даже если бы ваша нынешняя профессия перестала существовать?

За какой помощью к вам обращаются люди вне ваших формальных обязанностей?

Что из ваших профессиональных достижений остаётся значимым для вас без должности, наград и признания окружающих?

Если бы окружающие перестали воспринимать вас через привычную профессиональную роль, чего вам было бы больше: облегчения, тревоги, интереса или сожаления? Почему?

Что нужно понять: какие способности, интересы и источники самооценки связаны с содержанием деятельности, а какие – с профессиональным статусом.

Зафиксируйте: *«За пределами своей должности я – человек, который умеет... Мне важно заниматься... А привычная роль даёт мне...»*

Вопрос 2. Как выглядит мой обычный идеальный вторник?

Зачем: *чтобы увидеть, какое место работа занимает в вашей жизни*

Представьте обычный вторник через три года. Где вы просыпаетесь? Что делаете в течение дня? Не описывайте отпуск или праздник.

В какой момент этого дня появляется работа? Если не появляется вовсе, чем заполнено освободившееся время?

Какие детали особенно радуют вас в этой картине: место, люди, занятия, отсутствие спешки, самостоятельность, деньги, возможность выбирать?

Теперь мысленно уберите из картины самую привлекательную деталь. Что изменилось? Остался ли этот день желанным?

Представьте, что желаемый образ жизни уже обеспечен финансово. Какую работу или деятельность вы всё равно захотели бы оставить, и зачем?

Что нужно понять: какие элементы желаемой жизни действительно необходимы и должна ли работа сама приносить удовлетворение или прежде всего обеспечивать другие цели.

Зафиксируйте: *«В повседневной жизни мне важно... Работа должна занимать в ней... и давать возможность...»*

Вопрос 3. Какие потребности я пытаюсь удовлетворить через работу?

Зачем: *чтобы назвать, что на самом деле даёт вам работа*

Закончите три раза, не повторяясь: «Работа для меня – это...»

Что изменилось бы в вашей жизни, если бы вы перестали получать признание за профессиональные достижения, но сохранили прежний доход?

А если бы признание и статус остались, но исчезла возможность влиять на решения?

Представьте, что ваши финансовые обязательства полностью обеспечены. Какие причины продолжать работать остались бы?

Какие потребности вы привыкли удовлетворять исключительно через работу, хотя могли бы находить для них место и за её пределами?

Что нужно понять: какую функцию выполняет работа: обеспечивает безопасность, доход, принадлежность, признание, влияние, развитие, смысл или сочетание этих потребностей.

Зафиксируйте: «Через работу я прежде всего стремлюсь получить... Я могу получать это также через...»

Вопрос 4. Какой образ работы сформировался под влиянием ожиданий, привычек и опыта?

Зачем: *чтобы заметить установки, которые выбирают за вас*

Продолжите фразу: «На работе я как...» Подберите образ: животное, предмет, персонаж, явление природы. Что он делает и в какой обстановке?

Каким был образ работы в вашей семье: долг, выживание, призвание, статус, способ обрести независимость? Что из этого вы унесли с собой?

Какой образ подходил вам в начале профессиональной жизни, а какой – сейчас? Что изменилось?

Какие слова о работе вы произносите чаще всего: «тащу», «горю», «служу», «создаю», «выживаю»? О чём они говорят?

Каким вы хотели бы видеть этот образ через три года? Что для этого должно измениться в работе, а что – в вас?

Что нужно понять: какие образы и семейные установки определяют ваше отношение к работе и совпадают ли они с тем, чего вы хотите сейчас.

Зафиксируйте: *«Сейчас на работе я как... Хочу быть как... Для этого должно измениться...»*

Вопрос 5. От чего я уйду и к чему иду?

Зачем: *чтобы отличить бегство от выбора*

Назовите пять причин, по которым вы хотите уйти или ушли с нынешнего или последнего места работы.

Теперь назовите пять причин, ради которых ищете новую работу. Какие причины было легче сформулировать?

Переформулируйте каждое «не хочу» в «хочу»: не «надоел контроль», а «хочу самостоятельно определять способ выполнения задач». Что получилось?

Если бы прежние проблемы внезапно исчезли, остались бы у вас причины что-то менять?

Что из нынешней или прежней работы вы хотели бы взять с собой на новое место?

Что нужно понять: движет ли вами желание избавиться от неприятного или представление о том, к чему вы хотите прийти. Бегство выбирает любую дверь, выбор – конкретную.

Зафиксируйте: *«Я уйду от... Я иду к... С собой хочу взять...»*

Глава 02. Практикум: Мои профессиональные ориентиры

Соберите выводы в короткий связный текст. Он должен описывать не идеальную вакансию, а ваши собственные потребности и представления о подходящей жизни.

Независимо от должности и работодателя я умею и хочу...

Работа занимает в моей жизни... и нужна мне прежде всего для...

В обычной повседневной жизни мне особенно важно...

Сейчас на работе я как... а хотел(а) бы быть как...

Я уйду от... и иду к... С собой хочу взять...

Три наиболее значимых для меня ориентира: ...

Результат главы: Понять не только какие условия вас привлекают, но и почему. И увидеть, какими профессиональными путями эти потребности можно удовлетворить.

03. Профессиональная роль и содержание работы

Зачем: *чтобы определить, чем вы хотите заниматься, что умеете делать хорошо и за какой результат готовы отвечать*

Разберёмся, какую работу вы хотите выполнять на самом деле

Почему это важно:

Название должности не раскрывает содержание работы. Две одинаковые позиции в разных компаниях могут предполагать совершенно разные задачи, полномочия и ответственность.

Уметь и хотеть – не одно и то же. Человек может блестяще выполнять работу, от которой давно устал.

Профессиональная ценность подтверждается результатами. Важно понимать не только свои компетенции, но и то, что изменилось благодаря их применению.

Пример из практики. Менеджер по продукту хочет стать операционным директором. Но что именно его привлекает? Возможность управлять процессами, влиять на финансовый результат, принимать решения или более высокий статус? И готов ли он отвечать не только за продукт, но и за экономику, качество и результаты всей операционной деятельности?

Одна должность может скрывать несколько совершенно разных профессиональных ожиданий.

Формула главы

Задачи · Способности · Результаты · Ответственность · Границы роли

Определяем желаемое содержание работы, а не только название позиции.

Как работать с вопросами

Отвечайте на примерах конкретных задач и результатов. Если пишете «умею управлять проектами», уточните, какими проектами, что именно делали и чего добились.

Разделяйте три категории: умею и хочу, умею, но не хочу, хочу, но пока не умею.

Не пытайтесь сразу сформулировать резюме. Сначала соберите материал, из которого позже можно будет создать точное профессиональное позиционирование.

Вопрос 1. Чем именно я хочу заниматься в течение рабочего дня?

Зачем: *чтобы описать работу через задачи, а не через должность*

Представьте обычный рабочий день. Какие задачи вы выполняете с интересом, даже если они требуют значительных усилий?

Что вам ближе: исследовать и анализировать, создавать новое, организовывать процессы, управлять людьми, вести переговоры, работать с документами, обучать, консультировать или решать технические задачи? Приведите примеры.

Какие задачи вы охотно берёте на себя, даже если формально они не входят в ваши обязанности?

Какие обязанности вы стараетесь делегировать или откладывать? Что именно в них не нравится?

Если бы из вашей нынешней или последней должности можно было оставить только три вида деятельности, что бы вы выбрали?

Что нужно понять: какие задачи должны составлять основу будущей работы, а какие желательно сократить или исключить.

Зафиксируйте: *«Я хочу, чтобы основную часть моей работы составляли... Я не хочу регулярно заниматься...»*

Вопрос 2. Какие мои компетенции переносимы в другие роли и отрасли?

Зачем: *чтобы понять, что из вашего опыта работает за пределами одной компании*

Какие из ваших задач можно перенести в другую компанию без изменений, а какие держатся на знании конкретной организации, её людей и систем?

Какие проблемы вам удаётся решать особенно эффективно?

Какие ваши решения, методы или инструменты коллеги переняли и продолжают использовать без вас?

Какие ваши навыки сохранят ценность при переходе в другую отрасль или функцию?

Какие способности вы используете редко, хотя хотели бы применять чаще?

Что нужно понять: какие компетенции составляют основу вашей профессиональной ценности независимо от формального статуса.

Зафиксируйте: *«Моя профессиональная ценность заключается в способности... Мои переносимые компетенции: ...»*

Вопрос 3. Какими десятью профессиональными достижениями я действительно горжусь?

Зачем: *чтобы найти свои сильные стороны в реальных историях*

Вспомните десять ситуаций за всю профессиональную жизнь, после которых вы испытывали гордость за свою работу. Не ограничивайтесь последней должностью.

Что именно было сделано в каждой ситуации? Какую проблему удалось решить?

Какова была ваша личная роль, а что сделали другие участники?

Какие из достижений значимы для вас, хотя не сопровождались повышением, премией или публичным признанием?

Какие способности и способы действий повторяются в этих десяти историях?

Что нужно понять: в каких задачах и обстоятельствах вы проявляете свои сильные стороны и что лично считаете профессиональным успехом.

Зафиксируйте: *составьте список «Мои 10 профессиональных гордостей». Для каждой укажите событие, собственное действие и результат.*

Вопрос 4. Какие пять результатов моей работы можно подтвердить цифрами или фактами?

Зачем: *чтобы подтвердить ценность фактами, а не словами*

Какие пять результатов вашей работы оказали наиболее существенное влияние на компанию, команду, клиентов или проект?

Что изменилось после вашей работы? Укажите показатели: деньги, сроки, качество, производительность, численность, объём, снижение рисков или другие проверяемые результаты.

Какова была исходная ситуация и с какими ограничениями пришлось работать?

Какие конкретные действия предприняли лично вы? Что из результата нельзя обоснованно приписать только себе?

Какие знания, навыки и решения позволили добиться каждого результата?

Что нужно понять: какие результаты подтверждают вашу профессиональную ценность и какие компетенции обеспечивают её на практике.

Зафиксируйте: *пять результатов. Что изменилось, в чём был ваш вклад и какие навыки помогли.*

Если точных цифр нет, используйте проверяемые факты. Не придумывайте показатели и не присваивайте себе результаты всей команды.

Вопрос 5. Где проходят границы моей профессиональной роли?

Зачем: *чтобы отличить развитие от перекладывания чужой работы*

Руководитель предлагает вам новую задачу, которой нет в должностных обязанностях. Какие обстоятельства сделают предложение привлекательным?

Если новая обязанность интересна, но потребует дополнительных часов без изменения оплаты, как вы определите допустимые условия?

Что для вас отличает профессиональное развитие от ситуации, когда на человека просто перекладывают чужую работу?

Какие обязанности вы готовы выполнять временно ради важной цели, но не согласились бы принять на постоянной основе?

Какие десять видов задач, ситуаций или обязанностей вы предпочли бы исключить из своей профессиональной жизни? Что объединяет эти избегания?

Что нужно понять: какие изменения роли способствуют развитию, а какие нарушают приемлемые границы ответственности и нагрузки.

Зафиксируйте: *«Я готов(а) расширять свою роль, если... Для меня неприемлемо...»*
Начните список «Мои 10 избеганий». Он будет дополняться в следующих главах.

Глава 03. Практикум: Моя профессиональная роль

Соберите ответы в короткий текст. Он должен описывать работу, которую вы хотите выполнять, и ценность, которую способны создавать.

Я хочу заниматься прежде всего...

Моя профессиональная ценность заключается в...

Мои ключевые компетенции: ...

Мои десять профессиональных гордости связаны прежде всего с...

Пять наиболее значимых результатов моей работы: ... Их помогли достичь навыки...

Я готов(а) принимать дополнительные обязанности, если...

Я не хочу регулярно выполнять... и не готов(а) принимать ответственность за...

Результат главы: Описать желаемое содержание работы, подтвердить свои компетенции и результаты, определить границы своей ответственности.

Это материал для будущего резюме, профессионального позиционирования и оценки конкретных предложений, но пока не готовое резюме.

Часть II. Условия и люди

04. Рабочее место и условия труда

Зачем: *чтобы выбрать условия, в которых вы проведёте значительную часть своей жизни*

Разберёмся, какие условия работы вам действительно подходят

Почему это важно:

Условия труда влияют не только на комфорт, но и на результат. Пространство, график, дорога, оборудование, нагрузка и возможность сосредоточиться определяют, сколько сил остаётся на саму работу.

Привлекательный формат не всегда решает исходную проблему. За желанием работать удалённо может стоять потребность в тишине, гибком расписании, отсутствии постоянных прерываний или сокращении времени на дорогу.

Условия работы: предмет договорённости, а не второстепенное приложение к должности. Важно различать то, без чего вы не сможете нормально работать, то, что желательно, и то, чем готовы поступиться.

Пример из практики. Человек ищет исключительно удалённую работу. На прежнем месте дорога занимала три часа в день, а в офисе его постоянно отвлекали. Но дома нет отдельного рабочего пространства, и видеосовещания проходят одно за другим. В итоге удалённость сама по себе не устраняет ни перегрузку, ни отсутствие возможности сосредоточиться.

Значит, исследовать нужно не только формат занятости, но и конкретные условия, которые делают его подходящим.

Формула главы

Условие · Его влияние · Личная потребность · Допустимые варианты · Граница компромисса

Отделяем привычные предпочтения от условий, необходимых для нормальной работы.

Как работать с вопросами

Представляйте не идеальное рабочее место на фотографии, а обычный рабочий день: с совещаниями, срочными задачами, усталостью и бытовыми обстоятельствами.

Для каждого условия определяйте его статус:

- **Обязательно:** без этого работа становится неприемлемой или существенно затрудняется.
- **Желательно:** повышает комфорт и результативность, но возможны альтернативы.
- **Обсуждаемо:** согласны на менее удобный вариант при определённых условиях.
- **Недопустимо:** при этом условии вы откажетесь от предложения.

Не смешивайте условия труда со стилем руководства: контроль и вмешательство в решения подробно исследуем в главе 06.

Вопрос 1. Какое рабочее пространство мне подходит?

Зачем: *чтобы понять, где вы работаете в полную силу*

В каком пространстве вам легче работать: отдельный кабинет, общее помещение, открытый офис, домашнее рабочее место или возможность менять обстановку?

Какие факторы мешают вам больше всего: шум, разговоры, движение людей, освещение, температура, отсутствие приватности или постоянные прерывания?

Для каких задач вам необходимы тишина и уединение, а для каких полезно присутствие коллег?

Насколько важны качество мебели, оборудование, связь, программное обеспечение и возможность самостоятельно организовать рабочее место?

Представьте, что работа полностью соответствует вашим профессиональным интересам, но физические условия остаются неудобными. Что вы готовы терпеть, а что станет основанием отказаться?

Что нужно понять: какие требования к рабочему пространству связаны с реальными особенностями деятельности, а какие являются предпочтениями.

Зафиксируйте: *«Для продуктивной работы мне необходимо... Желательно... Неприемлемо...»*

Вопрос 2. Какой режим работы соответствует моей жизни?

Зачем: *чтобы работа не спорила с остальной жизнью*

В какие часы вам легче выполнять сложные задачи, принимать решения и взаимодействовать с людьми?

Насколько вам необходим фиксированный график? Что даёт свобода самостоятельно распределять рабочее время?

Как вы относитесь к ненормированному дню, срочным вечерним задачам и работе в выходные? При каких обстоятельствах это допустимо?

Сколько времени в течение дня вы готовы проводить на совещаниях, а сколько необходимо для самостоятельной работы?

Какие личные обязательства и занятия должны оставаться защищёнными от рабочих требований?

Что нужно понять: какой режим позволяет сохранять работоспособность и выполнять обязательства без постоянного конфликта между работой и остальной жизнью.

Зафиксируйте: *«Мне подходит график... Я готов(а) к изменениям расписания при условии... Время, которое я не готов(а) регулярно отдавать работе: ...»*

Вопрос 3. Офис, гибрид или удалённая работа – что мне действительно нужно?

Зачем: *чтобы выбрать формат по причине, а не по привычке*

Что именно вас привлекает или отталкивает в офисной, гибридной и удалённой работе?

Если бы дорога до офиса занимала пятнадцать минут, изменилось бы ваше отношение к очной работе?

Если бы дома не было возможности уединиться, какой формат вы предпочли бы?

Насколько для вашей деятельности важно личное присутствие: совместная работа, переговоры, обучение, доступ к оборудованию, неформальное взаимодействие?

Представьте, что работодатель предлагает высокий доход и интересные задачи, но требует присутствия в офисе пять дней в неделю. Какие обстоятельства повлияют на ваше решение?

Что нужно понять: какой формат работы удовлетворяет ваши реальные потребности и какие условия могут сделать приемлемым другой формат.

Зафиксируйте: *«Предпочтительный формат: ... потому что... Я могу рассмотреть другой формат, если...»*

Вопрос 4. Какая рабочая нагрузка для меня устойчива?

Зачем: *чтобы найти темп, который можно выдержать годами*

Какие задачи утомляют вас сильнее: длительная концентрация, постоянное общение, физическая активность, эмоционально сложные ситуации или частое переключение внимания?

Сколько интенсивных встреч, переговоров или совещаний подряд вы можете проводить без существенного снижения качества работы?

Как вы переносите периоды высокой нагрузки? Что помогает восстановиться и сколько времени на это требуется?

Что для вас тяжелее: большой объём понятной работы или небольшой объём задач в условиях постоянной неопределённости и срочности?

Какую нагрузку вы готовы принять временно ради значимой цели, но не согласились бы считать постоянной нормой?

Что нужно понять: какие условия позволяют работать результативно длительное время, а какие создают риск систематической перегрузки.

Зафиксируйте: *«Моя устойчивая рабочая нагрузка предполагает... Временное увеличение допустимо... Постоянно неприемлемо...»*

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.