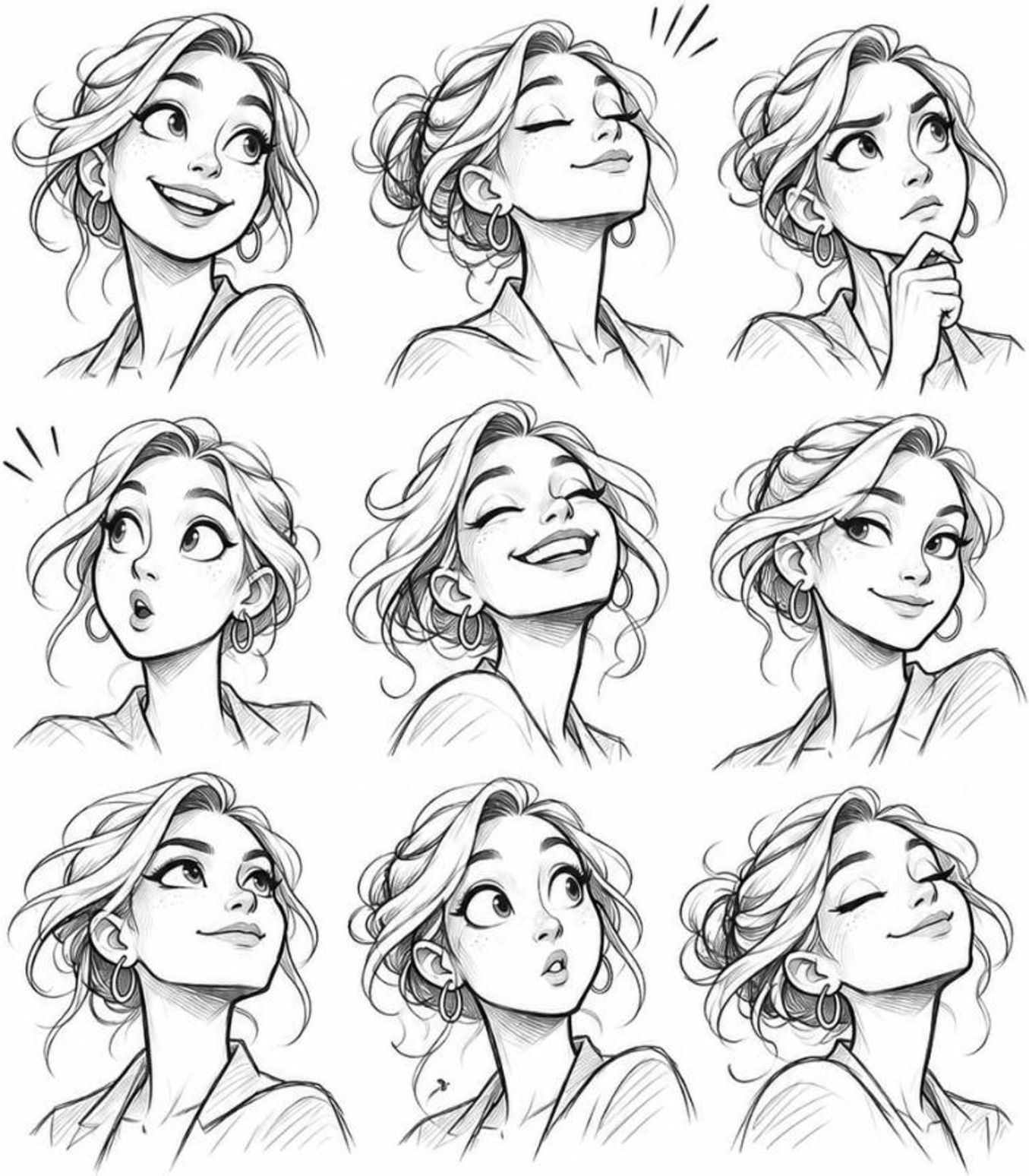
Самопрезентация



Автор:
Анастасия Колендо-Смирнова

Анастасия Колендо-Смирнова

Самопрезентация

«Автор»
2026

Колендо-Смирнова А.

Самопрезентация / А. Колендо-Смирнова — «Автор», 2026

Как рассказать о себе, чтобы за перечислением дипломов и должностей был виден человек? Как говорить о своих умениях, справляться с волнением и сохранять собственную манеру общения?«Самопрезентация» — практическая книга для тех, кому трудно заявлять о себе и своей работе. Через вопросы, упражнения с образами, письменные задания и небольшие репетиции читатель исследует свой опыт, уточняет профессиональное направление и учится понятно объяснять, что может предложить другим.Особое внимание уделяется внутренним опорам: реальным навыкам, личным интересам, жизненным ролям и доброжелательному отношению к себе. Работа постепенно ведёт от размышлений о собственной ценности к конкретному действию — короткому, содержательному рассказу о себе.Книга адресована психологам, преподавателям, специалистам помогающих профессий и всем, кто хочет увереннее представляться, знакомиться с аудиторией и говорить о своём деле.

© Колендо-Смирнова А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Кто я и какой я специалист 5
Первый рассказ о себе 6
Профессия и призвание 7
Своя профессиональная область 8
Шесть образов профессионального пути 9
Шаг первый Я была 10
Шаг второй Я сейчас 11
Шаг третий Я никогда не буду 12
Шаг четвёртый Я мечтаю 13
Шаг пятый Я могу быть 14
Шаг шестой Я буду 15
Что показывает сопоставление образов 16
От записей к самопрезентации 17
Самостоятельная работа после главы 18
Как выбрать направление и понять что вы можете предложить 19
Два пути к профессиональной реализации 20
Определите вопрос для поиска 21
Упражнение с тремя колонками 22
Если занятие привлекает но страшно 23
Конец ознакомительного фрагмента. 24

Самопрезентация

Кто я и какой я специалист



Когда нужно рассказать о себе, иногда оказывается, что подобрать слова сложнее, чем выполнить свою работу. Опыт есть, обучение пройдено, люди обращаются за помощью, а на простой вопрос «Чем вы занимаетесь?» хочется ответить как можно короче и поскорее перевести разговор. Бывает и иначе: о себе можно говорить долго, перечисляя все специальности и достижения, но за этим перечнем трудно увидеть главное.

Работу над самопрезентацией я предлагаю начать с понимания того, что вы собираетесь предъявлять другим. Какой опыт вы считаете своим? На что опираетесь сегодня? В каком направлении хотите двигаться? Пока ответы на эти вопросы расплывчаты, трудно выбрать содержание рассказа о себе: в него попадает и то, что давно осталось в прошлом, и то, что пока существует только в мечтах.

В этой главе мы исследуем ваш профессиональный путь с помощью упражнения из шести шагов. Оно поможет отделить уже приобретённые умения от желаний, заметить свои ограничения и сформулировать направление дальнейшей работы. Сохраните записи: к ним можно будет возвращаться, когда вы начнёте составлять и уточнять свою самопрезентацию.

Первый рассказ о себе

Прежде чем читать дальше, запишите на видео рассказ на тему «Какой я специалист». Для этого задания выделите шестнадцать минут. Говорите о своей работе, опыте, отношении к профессии, о том, что считаете важным. Это исходная запись для вас самих, поэтому сейчас не нужно добиваться безупречной формулировки или многократно переснимать начало.

Если вам пока трудно назвать себя специалистом, расскажите, чему вы учитесь, что уже пробовали делать, какие задачи вас привлекают и какой опыт у вас есть. Не добавляйте себе квалификацию, которой ещё нет, но и не вычёркивайте всё сделанное только потому, что вы находитесь в начале пути.

Если записать видео не получилось, обратите внимание, на каком месте возникла трудность. Было непонятно, о чём говорить? Не хотелось смотреть на себя? Появлялась мысль, что рассказывать ещё не о чем? Или вы начали сравнивать себя с другими и решили, что ваш опыт недостаточно значителен? Эти наблюдения пригодятся в работе. Сама трудность выполнения задания ещё ничего не доказывает о вашей профессиональной состоятельности.

Посмотрите запись и кратко отметьте: о чём вы говорили уверенно, где начали оправдываться, какие сведения повторяли, а что важное так и не произнесли. Пока не исправляйте каждую фразу. Сначала разберёмся с содержанием, на которое сможет опираться ваш рассказ.

Профессия и призвание

В обыденной речи мы называем специалистом человека, который обладает знаниями и умениями в определённой области. С опытом он лучше понимает задачи своей работы, замечает нюансы, увереннее применяет освоенные способы действий. У начинающего специалиста опыта меньше, но это не означает, что ему вообще нечего сказать о своей подготовке.

При этом, оценивая себя, мы нередко требуем большего, чем владения профессией. Хочется чувствовать, что занимаешься именно своим делом, что работа имеет особый смысл. Тогда к вопросу «Что я умею?» незаметно присоединяется другой: «В чём моё призвание?»

Мне важно различать эти вопросы. Профессия может быть любимой, хорошо освоенной, приносить доход и при этом не вмещать всё, ради чего человек живёт. А то, что он считает своим призванием, может проявляться вне оплачиваемой работы. Совпадение возможно, но требовать его от себя обязательно я бы не стала.

Моё собственное понимание призвания связано с христианским мировоззрением. Я верю, что у человеческой жизни есть смысл и задача, которые могут раскрываться постепенно. Предлагаю вам эти размышления как повод присмотреться к своему опыту. Вы можете понимать призвание иначе и пользоваться теми словами, которые вам близки.

Когда я размышляю об этом, мне вспоминается фраза, которую мы слышали во время обучения режиссуре: «Если можешь не снимать — не снимай». Для меня она связана с сильной внутренней тягой к делу: человек возвращается к нему без внешнего задания, замечает возможности, продолжает интересоваться темой, даже когда за это никто не платит.

Присмотритесь к тому, что вы делаете по собственной инициативе. Может быть, вы умеете поддерживать людей и постоянно находите для них точные слова. Может быть, вам интересно разбираться в сложных вопросах, объяснять, организовывать, создавать что-то своими руками. Такой интерес помогает понять себя. Но он не заменяет обучения, опыта и профессиональных границ.

Не стоит превращать поиск призвания в ещё один экзамен. Вам не обязательно сначала найти единственный окончательный ответ о смысле своей жизни, чтобы начать внятно рассказывать о своей работе. Вы уже можете назвать то, чему научились, что делаете сейчас и за какие задачи готовы отвечать.

Своя профессиональная область

При рассказе о себе легко начать мысленно соревноваться с людьми, у которых больше опыта, известнее имя или шире аудитория. В таком сравнении собственные достижения быстро уменьшаются: вы ещё не успели о них сказать, а уже нашли того, кто сделал больше.

Здесь полезно уточнить, насколько сопоставимы ваши задачи. Даже внутри одной профессии люди работают по-разному. Один психолог занимается с детьми, другой консультирует взрослых, третий ведёт группы. У них могут различаться подготовка, методы, темы работы и условия, в которых они чувствуют себя уверенно.

Мне близка метафора тела, в котором разные части выполняют разные функции. Рука и ухо нужны по-разному. Эта метафора напоминает: профессиональное различие не всегда означает чьё-то превосходство.

Чем точнее вы понимаете свою область, тем содержательнее можете о ней говорить. Вместо общего «Я психолог» постепенно появляется описание того, с кем вы работаете, с какими вопросами к вам обращаются и какой формат вы предлагаете. Формулировка должна соответствовать вашей реальной подготовке и практике.

Если вас интересуют разные направления, сейчас не нужно насильно выбирать одно на всю жизнь. Важно увидеть, что из этого уже составляет вашу работу, а что вы только изучаете или рассматриваете. Именно эту ясность мы и будем искать в упражнении.

Шесть образов профессионального пути

Подготовьте шесть отдельных листков и ручку. Можно разделить несколько листов бумаги на небольшие карточки, но оставьте достаточно места для записей. На каждом листке будет свой заголовок: «Я была», «Я сейчас», «Я никогда не буду», «Я мечтаю», «Я могу быть», «Я буду». Если вам удобнее, измените окончания на мужской род.

К каждому списку мы добавим образ себя. Для этого подойдут портретные метафорические карты, простой рисунок или словесное описание. Умение рисовать не требуется: несколько линий и подписи могут передать ваше представление точнее, чем тщательно выполненный портрет.

Карты здесь служат поводом для размышления. Они не определяют вашу судьбу, способности или правильную профессию. Значение имеет то, что вы сами видите в изображении и как связываете это со своим опытом.

Можно выбрать изображение, которое соответствует вашему представлению. Если вы берёте случайную карту, не старайтесь во что бы то ни стало согласиться с её настроением. Задайтесь вопросом, подходит ли она вам вообще. При необходимости замените её рисунком или словами.

Мы рассматриваем себя прежде всего в профессиональной сфере. Воспоминания о молодости, семье, внешности и личных отношениях могут появляться по ходу работы. Замечайте их, но возвращайтесь к вопросу: как всё это связано с тем, какой я специалист и как рассказываю о себе?

Шаг первый Я была

На первом листке перечислите, кем вы работали и чем занимались раньше. Вспомните профессии, должности, проекты, разные виды профессиональной деятельности. Не ограничивайтесь тем, что напрямую связано с вашей нынешней специальностью.

Мой собственный путь включал режиссуру, сценарную работу, руководство проектами и другие занятия. Когда смотришь только из сегодняшнего дня, часть такого опыта легко объявить лишней. Но стоит перечислить всё на бумаге, и становится видна протяжённость пути: вы уже учились, действовали, общались с людьми, что-то организовывали и за что-то отвечали.

После списка создайте собирательный образ себя в прошлом. Вы могли быть очень разной в разные периоды, однако сейчас попробуйте найти один образ, который передаёт ваше общее ощущение от прежней профессиональной жизни. Если отдельные различия важны, подпишите их рядом.

Посмотрите на этого человека. Как он держится? Как разговаривает? Что умеет? Чувствует ли себя на своём месте? Какими словами вы описали бы его отношение к работе? Что в нём вам нравится, а что сегодня воспринимается иначе?

Возможно, вы почувствуете гордость. Возможно, появится грусть о занятии, которого больше нет. А может быть, станет ясно, что это был переходный период, из которого вы выросли. Не нужно выбирать заранее одобренное чувство. Важнее понять своё отношение к этому опыту.

Отдельно запишите, что из прошлого пригодно вам сейчас. Например, опыт продаж может включать умение слушать запрос человека, объяснять предложение и договариваться. Опыт руководства — способность организовать процесс и выдержать ответственность. Назовите именно те умения, которые действительно были в вашей работе.

Для самопрезентации этот шаг важен потому, что прежний опыт можно осмысленно включить в нынешний рассказ. Не обязательно перечислять все должности. Иногда достаточно показать, как приобретённое раньше помогает решать сегодняшние задачи.

Шаг второй Я сейчас

На втором листке перечислите, чем вы занимаетесь сегодня. Записывайте фактическое положение дел: текущую работу, практику, обучение, проекты. Если какая-то деятельность занимает совсем небольшое место, всё равно можно её назвать, а затем уточнить масштаб.

Здесь особенно важно отделить настоящее от желаемого. «Я прохожу обучение ведению групп» и «Я веду группы» сообщают разное. «Я консультирую» и «Я планирую начать консультировать» тоже относятся к разным этапам. Точная формулировка помогает спокойно говорить о себе без преувеличения и без обесценивания.

Создайте образ себя сегодняшней. Как вы выглядите в работе? С каким настроением начинаете день? Как ощущаете себя рядом с теми, для кого работаете? Какие качества сейчас проявляются особенно заметно?

Положите первые два листка рядом. Что изменилось? В чём вы стали увереннее? Что утратили, а что приобрели? Есть ли в прошлом что-то ценное, что хочется вернуть в нынешнюю деятельность: интерес, инициативу, контакт с людьми, удовольствие от хорошо сделанного дела?

Не сводите сравнение к оценке «раньше было лучше» или «теперь всё правильно». Попробуйте назвать конкретное различие. Например: раньше вы легко рассказывали о чужом проекте, а о своём говорить трудно. Тогда становится видно, что опыт объяснения и продвижения у вас уже есть, хотя применять его к собственной работе пока непривычно.

Ещё один вопрос: хотелось бы вам обратиться к себе как к специалисту и почему? Рассматривайте ответ как способ понять собственные представления о работе. Он не заменяет оценки квалификации. Если вы отвечаете отрицательно, разберите основание: вам действительно не хватает определённой подготовки или вы предъявляете к себе требование, которому невозможно соответствовать?

Запишите несколько фактов о своей сегодняшней работе, которые сможете произнести вслух. Пусть они пока звучат просто. Уверенный рассказ о себе нуждается в понятной фактической основе.

Шаг третий Я никогда не буду

На третьем листке обозначьте то, что вам не подходит. Заголовок звучит категорично, однако сейчас это способ яснее увидеть собственные границы. Ваши обстоятельства и решения могут меняться; вы не обязаны давать пожизненное обещание.

Можно перечислять профессии, направления внутри специальности, категории задач и условия работы. Например, вам может не подходить определённый график, необходимость постоянных поездок или конкретный формат взаимодействия с людьми. Внутри психологии это может быть решение не работать с некоторыми запросами и выбирать другую область практики.

Уточняйте причину каждого ограничения. «Не хочу», «не имею нужной подготовки», «сейчас нет возможности» и «боюсь попробовать» обозначают разные ситуации. Полезно их различать, чтобы случайно не назвать своей окончательной границей временное затруднение.

Создайте образ себя в деятельности, которую вы исключаете. Что именно в этом образе вам не подходит? Само содержание работы? Нагрузка? Режим? Необходимость постоянно действовать определённым образом?

Бывает, что в отвергнутом варианте обнаруживается нечто привлекательное. Например, конкретная профессия вам не подходит, а образ собранного, энергичного человека нравится. Тогда подумайте, можно ли привнести желаемое качество в свою нынешнюю работу, не меняя профессию.

Понимание границ помогает и при самопрезентации. Человеку, который обращается к вам, полезно знать, с какими задачами вы работаете. А вам самим проще выбирать предложения, когда вы можете объяснить, что соответствует вашей подготовке и направлению, а что выходит за их пределы.

Шаг четвёртый Я мечтаю

На четвёртом листке напишите, каким специалистом вы мечтаете стать. Можно назвать профессию, направление, формат работы, собственный проект. Пока не ограничивайте себя только ближайшими возможностями.

Затем создайте образ человека, у которого эта мечта уже осуществилась. Я предлагаю задержаться на этом этапе. Мы часто представляем привлекательное название профессии, признание или результат, но гораздо реже — повседневную жизнь, которая за ними стоит.

Как проходит обычный день этого человека? С кем он общается? Какие задачи решает? Сколько времени занимает работа? Что происходит, когда рабочий день заканчивается? На что остаются силы и внимание?

Выполняя это упражнение сама, я неожиданно остановилась именно здесь. Одно из направлений, к которому я стремилась, в моём воображении оказалось связано с постоянной включённостью в чужие тяжёлые ситуации и большой ответственностью. Пока я думала о самом занятии, желание двигаться туда было сильным. Когда представила ежедневную жизнь этого человека, появились вопросы.

Это не означало, что направление нужно немедленно бросить. Я увидела ту сторону своей мечты, которую раньше почти не рассматривала. И теперь уже могла спросить себя, какие условия работы я готова принять, а какие хочу устроить иначе.

У вас может возникнуть совсем другое чувство: радость, спокойствие, интерес. А может оказаться, что мечта по-прежнему важна, но её привычный образ больше не подходит. Иногда мы замечаем, что давно носим с собой желание, которое было значимо в другой период жизни.

Отнеситесь к своей реакции как к вопросу для дальнейшего исследования. По одной картинке нельзя заключить, что мечта «ненастоящая» или что выбранная профессия вам противопоказана. Попробуйте понять, что именно вызывает отклик: содержание работы, ожидание признания, предполагаемая нагрузка или что-то ещё.

Для будущего рассказа о себе здесь есть важное различие. Вы можете честно говорить о своём направлении и планах, сохраняя ясность в том, что уже осуществлено. Мечта помогает выбирать путь, а факты показывают, где на этом пути вы находитесь сегодня.

Шаг пятый Я могу быть

На пятом листке перечислите реальные варианты: кем вы могли бы работать и какие задачи могли бы выполнять с учётом своих знаний, опыта и обстоятельств. Постарайтесь увидеть больше одного привычного решения.

Вспомните, чему учились, что уже делали и какие умения пока используете редко. Некоторые варианты могут требовать дополнительной подготовки. Отметьте это отдельно, чтобы возможность не превратилась в утверждение о готовой квалификации. Если вы уверены, что хотите оставаться в одной профессии, исследуйте направления внутри неё. Психолог может рассматривать индивидуальную работу и группы, разные аудитории и темы. Вопрос не обязательно состоит в смене специальности: иногда нужно точнее выбрать содержание и формат своей деятельности.

Не путайте «могу» с «хочу». Вы можете справляться с определённой задачей, но не хотеть делать её основной работой. И наоборот: привлекательный вариант может потребовать времени, обучения и постепенной практики.

Добавьте образ себя в этих возможностях. Если вариантов много, сначала найдите общее ощущение, а затем отдельно рассмотрите тот, который особенно привлёк внимание.

Когда я выполняла это задание, среди возможных занятий неожиданно возникла работа с цветами. Этот образ получился радостным и заметно отличался от того, который появился на листке мечты. Мне стало интересно, почему один вариант я привычно считала главным, а другой почти не воспринимала всерьёз.

Такое сравнение не требует немедленного решения. Образ красивой работы может не учитывать её реальных сложностей. Но он помогает обнаружить то, чего вам хочется: другого ритма, большей самостоятельности, конкретного результата, иной формы общения.

Запишите, какие возможности вы действительно готовы исследовать. Чем можно заняться уже сейчас? О чём нужно узнать подробнее? Что потребует подготовки? А что вы умеете, но не собираетесь включать в свою профессиональную жизнь?

Шаг шестой Я буду

На последнем листке напишите «Я буду». Отвечайте после того, как рассмотрели предыдущие пять листков. Не торопитесь переносить сюда старую мечту только потому, что до начала упражнения именно она казалась очевидным ответом.

Вы можете подтвердить прежний выбор, уточнить его или увидеть другое направление. Иногда ответ содержит название профессии. Иногда — способ работы или качество профессиональной жизни, которое вы хотите сохранить.

Например, человеку становится ясно: он хочет продолжать работать с людьми, но выбирать определённый формат и иначе распределять нагрузку. Другой обнаруживает, что для него сейчас важнее освоить конкретное направление, чем расширять список услуг.

Создайте последний образ и посмотрите, как вы к нему относитесь. Он вызывает интерес? Появляется ли ощущение собственного выбора? Есть ли в нём что-то, что хочется изменить?

Если ваша формулировка получилась очень общей — «дарить людям радость», «помогать», «жить с интересом», — сохраните её и задайте следующий вопрос: каким способом это будет происходить? В рамках этой книги нам нужно постепенно прийти к тому, что можно понятно сообщить о своей работе.

Не обязательно получить окончательный ответ сразу. «Я ещё выбираю между двумя направлениями и хочу разобраться в их условиях» — тоже содержательный результат. Запишите, что именно пока неясно. Это даст следующему шагу определённость.

Что показывает сопоставление образов

Разложите все шесть листков перед собой. Посмотрите, как связаны прошлый опыт, сегодняшняя деятельность и выбранное будущее. Какие качества переходят с одного листка на другой? Какие занятия исчезают? Где возникает больше всего напряжения, а где появляется живой интерес?

Возможно, вы заметите, что трудность рассказа о себе связана с непринятым прошлым. Вам кажется, что прежние занятия не имеют отношения к нынешней профессии. Тогда стоит ещё раз поискать конкретные умения, которые вы принесли из этого опыта.

Другой возможный результат — обнаружение уже освоенного навыка. Вы умеете говорить о ценности чужой работы, находить клиентов для проекта, поддерживать инициативы коллег, но затрудняетесь сделать это для себя. Здесь вопрос становится точнее: как использовать имеющийся опыт, когда речь идёт о собственной деятельности?

Иногда на нескольких листках повторяется образ уставшего человека. Не делайте из этого вывода, что вы выбрали неправильную профессию. Попробуйте выяснить, с чем вы связываете усталость: с текущим объёмом работы, её форматом, недостатком времени вне работы или представлением о том, сколько специалист обязан отдавать другим.

В обсуждении такого упражнения мне запомнилось наблюдение: можно много уметь, успешно работать и всё же обнаружить, что в профессиональной жизни не хватает радости. В этом случае список новых навыков сам по себе не отвечает на возникший вопрос. Нужно внимательнее рассмотреть, какую работу и в каких условиях человек хочет продолжать.

Для самопрезентации это существенно. Если вы рассказываете о себе через одни обязанности и требования, вам может быть трудно назвать то, что привлекает вас в собственной работе. Попробуйте найти точные слова и для этой стороны: что вам интересно делать, какие задачи вы выбираете, какое взаимодействие с людьми считаете ценным.

Не требуйте от упражнения единственного правильного открытия. Его результатом может стать подтверждение своего пути, новая формулировка границ, замеченный навык или вопрос, который раньше не удавалось задать.

От записей к самопрезентации

Теперь вернитесь к исходному видео. Послушайте, о каком человеке вы рассказывали: о себе сегодняшней, о себе в прошлом или о том специалисте, которым только собираетесь стать. Совпадает ли этот рассказ с тем, что вы увидели на шести листках?

На отдельной странице составьте новый короткий текст. Назовите, чем занимаетесь сейчас, какой опыт поддерживает вашу работу и какие задачи вы готовы выполнять. Если важно обозначить дальнейшее направление, отделите его от уже освоенного.

Например, начинающий специалист может сказать: «Я учусь психологическому консультированию. Раньше работала в сфере образования, где много общалась с родителями и организовывала встречи. Сейчас осваиваю консультативные навыки и изучаю работу с родительскими запросами». Такая формулировка показывает и имеющийся опыт, и нынешний этап подготовки.

У практикующего специалиста содержание будет другим: он сможет назвать свою аудиторию, реальные направления работы и используемые форматы. Не нужно заимствовать чужие достижения или добавлять обещания результата ради убедительности. Подбирайте слова, за которыми стоит ваша действительная работа.

Проверьте, не перегружен ли текст перечислением всего, что вы когда-либо делали. Выберите то, что помогает собеседнику понять вас в конкретной ситуации. Остальные сведения можно сохранить для другого разговора.

Если пока трудно произнести текст без смущения, не считайте работу напрасной. Сейчас у вас появляется более ясное содержание рассказа. Следующая задача — научиться предъявлять его людям.

Самостоятельная работа после главы

Сохраните все шесть листков и спустя некоторое время снова просмотрите их. Можно дополнить записи, точнее описать образы, отметить вопросы, которые возникли уже после упражнения.

Из каждого этапа выберите по одной существенной мысли: что вы берёте из прошлого, на что опираетесь сейчас, где проходит ваша граница, к чему стремитесь, какие возможности рассматриваете и что выбираете делать дальше. Затем найдите среди этих мыслей те, которые нужны вашему собеседнику для понимания вашей работы.

Запишите обновлённый рассказ на видео и сравните его с первой записью. Обратите внимание, стало ли понятнее, чем вы занимаетесь, исчезли ли лишние оправдания, появились ли конкретные сведения вместо общих оценок. Не обязательно стремиться к одинаковому объёму записей: теперь попробуйте сказать самое существенное.

Завершите работу одним выполнимым действием. Это может быть уточнение описания своих услуг, разговор об условиях интересующего проекта, обновление профессиональной страницы или выбор направления дальнейшего обучения. Пусть действие будет связано с тем, что вы действительно поняли о себе.

Самопрезентация будет меняться вместе с вашим опытом. Сейчас вы создаёте для неё основу: учитесь видеть собственный путь, различать факты и намерения и выбирать, что о своей работе хотите сообщить другим.

Как выбрать направление и понять что вы можете предложить



После упражнения с шестью образами у вас мог появиться более ясный взгляд на себя как на специалиста. Возможно, вы подтвердили прежний выбор. Возможно, обнаружили, что хотите изменить формат работы или попробовать другое направление. А может быть, теперь вы лучше понимаете, от чего хотите отказаться, но ещё не знаете, к чему двигаться.

В этой главе мы продолжим поиск. Для самопрезентации важно понимать не только то, что вы умеете, но и то, какую деятельность хотите предлагать людям. Одно дело — перечислить пройденные курсы и прежние места работы. Другое — объяснить, чем вы занимаетесь сейчас, кому можете быть полезны и какие задачи готовы брать на себя.

Я предлагаю рассмотреть два пути: от желаемой цели и от уже имеющихся умений. Затем мы выполним упражнение, которое поможет заметить привлекательные направления, отделить интерес от страха и собрать материал для более точного рассказа о себе.

Два пути к профессиональной реализации

Первый путь начинается с достаточно ясного желания. Вы понимаете, к чему хотите прийти, а затем выясняете, что для этого нужно сделать.

Например, психолог хочет написать книгу. Пока у него нет готовой рукописи, он может не знать, как устроена работа над ней и сколько времени она займёт. Но направление уже выбрано. Теперь можно уточнять тему, собирать материал, составлять содержание и выделять время для текста.

Другой человек хочет освоить новую специальность. Тогда ему предстоит узнать требования к подготовке, выбрать обучение, оценить свои обстоятельства и возможности практики. В начале пути у него может не быть нужных навыков. Поэтому план должен включать их приобретение.

При таком подходе мы превращаем общее желание в последовательность действий. Формулировка «хочу когда-нибудь создать курс» постепенно становится конкретнее: для кого он предназначен, чему будет посвящён, на какой опыт можно опереться, что нужно подготовить и с чего начать на этой неделе.

План полезно соотносить с реальной жизнью. В нём есть время, деньги, другие обязанности, необходимость учиться и проверять свои решения. Само наличие цели не гарантирует результата в назначенный день. Зато становится понятнее, что вы можете делать и какие вопросы ещё нужно решить.

Второй путь начинается с того, что у вас уже есть. Вы собираете свои знания, навыки и опыт, а затем ищете, где их можно применить.

Вы можете хорошо объяснять сложную информацию, организовывать встречи, фотографировать, писать, готовить, работать с данными, замечать потребности людей. Часть этих умений настолько привычна, что вы не воспринимаете её как нечто существенное. Но именно с неё иногда начинается новое направление.

Здесь исходный вопрос звучит так: «Что я уже умею делать и кому это может понадобиться?» Ответ не обязательно сразу приводит к готовой профессии или проекту. Он помогает увидеть варианты, которые раньше оставались вне внимания.

Оба пути могут соединяться. Сначала вы замечаете привлекательное умение, затем выбираете способ его применения и составляете план. Или идёте к намеченной цели и по дороге обнаруживаете, что часть нужной подготовки у вас уже есть.

Для рассказа о себе такое различение тоже полезно. Вы яснее видите, о чём можете говорить как об имеющемся опыте, а что пока обозначать как направление развития.

Определите вопрос для поиска

Прежде чем приступать к упражнению, напишите, что именно вы сейчас хотите выяснить. Вам нужна новая профессия? Вы выбираете направление внутри своей специальности? Хотите изменить формат работы, создать собственный проект или понять, какой опыт стоит включить в самопрезентацию?

Если вы уже определились с профессией, не нужно искать другую только ради выполнения задания. Можно исследовать более узкий вопрос: с кем вы хотите работать, какие темы вам интересны, как вам удобнее общаться с аудиторией.

Например, человек уверен, что хочет оставаться в психологии, но выбирает между индивидуальной практикой и преподаванием. Другой уже преподаёт и хочет понять, какой авторский материал готов предложить. Третий работает очно и пытается представить свою деятельность в интернете.

Чем яснее исходный вопрос, тем легче замечать относящиеся к нему ответы. При этом неожиданные мысли тоже можно записывать. Если в ходе профессионального поиска вы вспомните о личном желании, сохраните его отдельно и затем вернитесь к основной задаче.

Упражнение с тремя колонками

Подготовьте лист бумаги и разделите его на три колонки. Назовите их «Моё», «Может быть» и «Точно не моё».

Для работы подойдут метафорические карты с изображениями людей и занятий. Если их нет, используйте фотографии, иллюстрации или словесные описания разных видов деятельности. Важно, чтобы материал позволял увидеть разнообразные занятия, а не подталкивал к одному заранее выбранному ответу.

Можно взять изображения преподавателя, фотографа, человека за письменным столом, мастера в мастерской, ведущего перед аудиторией, сотрудника магазина, организатора события. Не нужно подбирать идеальный набор или искать специальный тест. Мы используем изображения для размышления о собственных интересах.

Рассматривайте по одной картинке. Сначала назовите своими словами, что на ней происходит. Затем определите, в какую колонку вы хотите поместить увиденную деятельность. Записывайте короткое описание, чтобы впоследствии было понятно, на что именно вы откликнулись.

Не ограничивайтесь названием профессии. На одном изображении можно увидеть изготовление вещи, её продажу, оформление пространства или совместную работу. Нас интересует то, что заметили вы.

Например, женщина рядом с керамическими горшками для одного человека будет мастером, для другого — продавцом, для третьего — человеком, который украшает дом. Если вы увидели возможность создавать цветочные композиции, записывайте именно это. Не нужно угадывать, что подразумевал художник.

В колонку «Моё» помещайте то, что вызывает интерес и желание приблизиться. Возможно, вы уже этим занимаетесь. Возможно, только хотели бы попробовать. В таком случае сразу отмечайте, что пока речь идёт об интересе, а не о готовом навыке.

В колонке «Может быть» окажутся занятия, которые вы допускаете, но пока не выбираете уверенно. Некоторые из них кажутся приемлемыми при определённых условиях. Другие привлекают отдельной стороной и требуют более внимательного знакомства.

В колонке «Точно не моё» записывайте то, чем сейчас не хотите заниматься. Это может относиться к содержанию работы, её условиям, аудитории или формату. Если можете, кратко укажите причину.

Продолжайте, пока не появится достаточно материала для сопоставления. Задача не в том, чтобы обязательно просмотреть всю колоду или набрать определённое число ответов. Важнее получить содержательные записи, к которым можно вернуться.

Если занятие привлекает но страшно

На этом этапе легко смешать отсутствие интереса со страхом. Человек видит выступающего перед аудиторией и думает: «Как здорово! Я тоже хотела бы так». А затем записывает выступления в колонку «Точно не моё», потому что стесняется и боится растеряться.

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.