СБОРНИК ЛЕКЦИЙ

Работа мечты:

найди то, что любишь, и зарабатывай достойно



Вареница Анжелика и Рауф Вердиев

Рауф Вердиев

«Работа мечты: найди то, что любишь, и зарабатывай достойно»

«Автор»
2026

Вердиев Р. Т.

«Работа мечты: найди то, что любишь, и зарабатывай достойно» / Р. Т. Вердиев — «Автор», 2026

Выбор профессии начинается с трёх вопросов: что мне интересно, что у меня получается и где мои навыки нужны? Ответы могут измениться после первой стажировки, нескольких лет работы или знакомства с новой отраслью. Эта книга поможет сопоставить свои интересы и возможности с требованиями рынка труда, проверить первоначальный выбор на практике и спланировать следующий шаг.Вы узнаете, как изучить содержание профессии, оценить перспективы обучения и устроить профессиональную пробу. Отдельно разбираются работа по найму и по гражданско-правовому договору, удалённая работа, фриланс, самозанятость и индивидуальное предпринимательство.В книге разобрано, как подобрать вакансии, узнать больше о работодателе, составить резюме и сопроводительное письмо, подготовить примеры достижений и отвечать на вопросы собеседования. Здесь же рассматриваются ожидания от молодых специалистов, деловое общение и способы оценить собственную эффективность.

© Вердиев Р. Т., 2026
© Автор, 2026

Рауф Вердиев «Работа мечты: найди то, что любишь, и зарабатывай достойно»

Содержание.

1. Введение 3
2. Модуль 1. Выбор профессии и самоопределение 4
1.1. Твое профессиональное будущее. Основы выбора профессии 4
1.2. Современные профессии (тренды рынка труда) 20
1.3. Моё профессиональное самоопределение. Перезагрузка 28
3. Модуль 2. Формы занятости и первые шаги к работе 43
2.1. Правовые основы трудовой деятельности. Работа по найму, по договору 43
2.2. Различные формы занятости. Удаленное рабочее место, «фриланс», «самозанятость», ИП 48
2.3. Как найти свою работу? 57
4. Модуль 3. Мотивация, резюме и собеседование 70
3.1. Мотивационные аспекты выбора профессии 70
3.2. Актуальные технологии поиска работы 83
3.3. Успешное собеседование. Лайфхаки при подготовке 93
3.4. Секреты успешного резюме 106
5. Модуль 4. Каналы поиска, профессиональный имидж и работа в коллективе 118
4.1. Поиск работы через соцсети: оценка перспектив и подводные камни 118
4.2. Успешное трудоустройство: современные требования работодателей к молодым специалистам 131
4.3. Критерии личной эффективности в карьере, работе 138
4.4. Эффективная коммуникация и её законы 146
6. Модуль 5. Смена профессии и карьерная стратегия 153
5.1. Позитивные последствия вынужденной смены профессии 153
5.2. Планирование карьеры: 6 шагов к успеху 172
7. Заключение 187
8. Об авторах 188

Введение

Выбор профессии начинается с трёх вопросов: что мне интересно, что у меня получается и где мои навыки нужны? Ответы могут измениться после первой стажировки, нескольких лет работы или знакомства с новой отраслью. Эта книга поможет сопоставить свои интересы и возможности с требованиями рынка труда, проверить первоначальный выбор на практике и спланировать следующий шаг.

Первые модули знакомят с современными профессиями и разными способами работать. Вы узнаете, как изучить содержание профессии, оценить перспективы обучения и устроить профессиональную пробу. Отдельно разбираются работа по найму и по гражданско-правовому договору, удалённая работа, фриланс, самозанятость и индивидуальное предпринимательство. Эти темы помогают заранее понять, какие условия и обязанности связаны с выбранным форматом.

Следующие модули посвящены поиску работы и первым шагам в коллективе. В книге разобрано, как подобрать вакансии, узнать больше о работодателе, составить резюме и сопроводительное письмо, подготовить примеры достижений и отвечать на вопросы собеседования.

Здесь же рассматриваются ожидания от молодых специалистов, деловое общение и способы оценить собственную эффективность.

Последний модуль пригодится тем, кто хочет расти в своей профессии или думает о переходе в другую сферу. Он предлагает оценить причины перемен, учесть расходы на переобучение, проверить новую роль на практике и составить персональный план развития. В этом помогут SWOT-анализ, «Колесо компетенций» и модель 70:20:10.

Один из способов применить материал книги — разобрать несколько вариантов работы на конкретном примере. Допустим, вы заканчиваете учёбу и выбираете между стажировкой по специальности и первой работой в другой сфере. Выпишите задачи из нескольких вакансий и отметьте, какие из них вам уже знакомы, какие хотелось бы попробовать и чему придётся научиться. Сравните, сколько времени займёт подготовка и где можно получить обратную связь.

Тот же подход пригодится при смене профессии. Если привычная работа перестала устраивать, полезно уточнить, с чем связана неудовлетворённость: с задачами, графиком, отношениями в коллективе или отсутствием возможностей для роста. Если интерес к новой сфере сохраняется, пробная задача или разговор с практиком помогут понять, чего ожидать от повседневной работы.

Книгу можно читать по порядку или выбирать темы по содержанию. После каждого раздела запишите один конкретный шаг, который можете сделать.

Модуль 1. Выбор профессии и самоопределение

1.1. Твое профессиональное будущее. Основы выбора профессии

Часть 1.

Выбор профессии – один из самых фундаментальных этапов в жизни человека. Еще в детстве мы формируем первые сценарии своего будущего: мечтаем спасать жизни, как врачи, управлять сложными машинами, создавать цифровые миры, как ИТ-специалисты, или, вдохновляясь примером Илона Маска, приближать эру межпланетных путешествий.

Однако в XXI веке профессиональное самоопределение перестало быть однократным актом. Современная экономическая реальность такова, что в любом возрасте человек может кардинально изменить вектор развития, пройти переподготовку или повысить свою квалификацию. Чтобы уверенно определить целевую сферу, соискателю необходимо честно ответить себе на три классических профориентационных вопроса: «Хочу? Могу? Надо?».

• «Хочу» – это ваши истинные интересы и склонности. Задумайтесь: что вас искренне увлекает, чему вы готовы добровольно посвящать свои силы и ментальные ресурсы? Знаменитую российскую теннисистку Марию Шарапову однажды спросили, как ей удавалось тренироваться часами, на что она ответила, что просто безумно любила саму игру, а тот факт, что за это еще и платят огромные деньги, стал приятным следствием. Когда личное хобби перерастает в профессию, человек перестает поминутно считать время до окончания рабочего дня. Развитие способностей происходит естественно, принося максимальную пользу как самому эксперту, так и обществу.

• «Могу» – это ваши реальные и потенциальные возможности. Сюда относятся особенности вашего психотипа, когнитивные способности, состояние здоровья и базовые ресурсы. Профессиональный выбор должен лежать на стыке ваших искренних желаний и объективных способностей к обучению.

• «Надо» – это востребованность на рынке. Профессионал должен обладать чувством нужности социуму – пока его навыки актуальны для бизнеса и государства, он никогда не останется без источника дохода.

От ремесла к цифровым экосистемам

Чтобы сделать правильный выбор, необходимо понимать контекст эпохи. Наш мир безвозвратно прошел вехи индустриализации. Как утверждали выдающиеся социологи-футурологи XX века (в частности, Элвин Тоффлер в своей знаменитой концепции «Третьей волны»), на смену фабричным трубам неизбежно приходит глобальное информационное общество.

Сегодня мы живем в пространстве развитых цифровых экосистем – каждый день пользуемся онлайн-банкингом, маркетплейсами, агрегаторами услуг и нейросетями. В этих условиях ландшафт занятости кардинально изменился. Чтобы успешно продавать свои услуги, соискателю уже недостаточно быть просто хорошим исполнителем-ремесленником. Любому современному специалисту – от электрика и медицинской сестры до оператора клиентского сервиса – необходимы базовые цифровые навыки (Digital Skills) и понимание принципов работы онлайн-платформ.

Само понятие «профессия» (происходящее от латинского professio – «официальное заявление о своем деле») традиционно означает систему признанных знаний и прикладных навыков, требующих специального обучения и регулярной квалификационной подготовки.

Где же сегодня можно получить актуальную специальность? Современная образовательная среда предлагает колоссальный выбор: от фундаментальных вузов до модернизированных государственных кадровых центров (таких как экосистема «Работа России») и специализированных лицензированных учебных комбинатов.

При этом важно избавиться от устаревшего стереотипа, будто диплом, полученный в юности, должен кормить человека до самой пенсии. Согласно передовому европейскому и российскому опыту, нормой считается обновление или расширение квалификации каждые 5–7 лет. Именно за этот промежуток времени на рынке труда появляются новые интегрированные профессии, требующие свежих компетенций. Базовый диплом – это лишь фундамент, подтверждающий вашу способность учиться, а надстройку из актуальных навыков вам предстоит возводить на протяжении всей жизни.

Механика рынка труда: Спрос и Предложение

Существует особое экономическое пространство, где оцениваются, покупаются и продаются профессиональные компетенции соискателей, – рынок труда. Эта система объединяет наемных сотрудников, работодателей и сложный комплекс их юридических взаимоотношений.

Выходя на этот рынок, работник предлагает свои знания, таланты и время в обмен на материальное вознаграждение. Устраиваясь в штат компании со стабильным окладом, соискатель фактически заключает сделку: он обменивает свои фиксированные трудовые ресурсы (например, стандартные 40 рабочих часов в неделю) на определенную сумму денег и социальные гарантии со стороны работодателя.

На рынке труда непрерывно и жестко действует фундаментальный экономический закон спроса и предложения, определяющий рыночную стоимость особого товара – рабочей силы:

• Спрос – это текущая потребность коммерческих компаний и государственных институтов в квалифицированных кадрах. Когда на рынке возникает острый дефицит определенных специалистов, ценность каждого эксперта в этой нише резко возрастает, позволяя ему диктовать работодателям свои финансовые условия. Прямо сейчас экономика испытывает колоссальный голод в отношении высококвалифицированных рабочих кадров (например, электросварщиков, наладчиков оборудования) и сильных ИТ-инженеров.

• Предложение – это совокупность экономически активного населения, готового предлагать свои услуги. Например, если в прошлые десятилетия вузы выпустили избыточное количество юристов и экономистов общего профиля, то сегодня предложение в этих нишах превышает спрос. Найти высокооплачиваемую работу им становится сложнее из-за жесточайшей внутренней конкуренции.

Баланс спроса и предложения во многом зависит от производительности труда – объема полезного продукта, услуг или коммерческих задач, которые один специалист способен

качественно реализовать за определенный фиксированный промежуток времени (например, за стандартную 40-часовую рабочую неделю). Чем выше ваша индивидуальная производительность и уникальность ваших навыков, тем выше ваша итоговая востребованность на современном рынке труда.

Каким образом современный бизнес оценивает производительность труда сотрудника? На смену устаревшим советским подходам повсеместно пришла международная система KPI (Key Performance Indicators – ключевые показатели эффективности). Работодатель четко оцифровывает должностные обязанности, что позволяет прозрачно отследить, какую именно коммерческую или производственную пользу принес специалист.

Пример: Если норма выработки на производстве составляет восемь деталей за смену (условный стандарт «одна деталь в час»), то сотрудник, способный благодаря высокой квалификации качественно перевыполнить этот план, гарантированно получает от компании прогрессивный финансовый бонус. В условиях рыночной экономики уровень вашего дохода напрямую зависит от личной эффективности и уникальности ваших навыков.

На структуру занятости колоссальное влияние оказывает текущее состояние макроэкономики. В современных реалиях происходит масштабная структурная перестройка российского рынка: взят стратегический ориентир на отечественного производителя, активно развиваются программы импортозамещения и технологического суверенитета. Рынок труда демонстрирует исторический минимум безработицы при одновременном жестком дефиците кадров. Вакансий на рынке объективно избыточное количество, однако современный соискатель должен уметь ювелирно соотносить свои навыки с актуальными запросами бизнеса.

Фактор квалификации: дефицит и остродефицитные ниши

В условиях кадрового голода критически важным маркером востребованности становится уровень экспертности. Линейный специалист базового уровня всегда найдет работу, но его доход будет ограничен жестким потолком. Совершенно иначе рынок оценивает обладателей уникальных, узкопрофильных допусков и компетенций.

Рассмотрим наглядные примеры:

• В промышленной энергетике: обычный электрик востребован всегда, но эксперт с сертифицированным допуском к канатным работам, способный проводить сложные технические операции с трехфазным током на высоковольтных ЛЭП, относится к категории остродефицитных специалистов с принципиально иным уровнем оплаты труда.

• В сфере обслуживания: базовый персонал выполняет стандартную уборку внутренних помещений. В то же время специалисты в области промышленного альпинизма, обслуживающие стеклянные фасады современных мегаполисов и высотных бизнес-центров, выполняют опасную высокотехнологичную работу, требующую жестких допусков по безопасности и прикладных навыков, что конвертируется в высокие гонорары.

Карьерные консультанты выделяют три основных сценария соотношения спроса и предложения на рынке труда:

1. Дефицит спроса: когда соискатель выбирает редкую или оторванную от экономических реалий профессию (например, стремится построить карьеру академического оперного певца в регионе, где отсутствуют профильные театры).

2. Избыток предложения: ситуация, характерная для гуманитарных направлений прошлых десятилетий (классический пример – переизбыток юристов и экономистов общего профиля, сталкивающихся с жесточайшей конкуренцией при трудоустройстве).

3. Дефицит предложения (Рынок кандидата): самый жизнеспособный для соискателя сценарий, когда число открытых вакансий от бизнеса кратно превышает количество доступных на рынке специалистов (что прямо сейчас наблюдается в инженерной, строительной и ИТ-сферах).

Государственные цифровые платформы (такие как федеральный портал «Работа России») совместно с крупнейшими коммерческими агрегаторами (HeadHunter, SuperJob) сегодня позволяют соискателю в режиме реального времени мониторить этот баланс и напрямую выходить на контакт с ведущими работодателями.

Стартовый капитал карьеры: Базис и Надстройка

Как гарантировать себе успешное трудоустройство на старте? Прежде всего, необходимо трезво оценить экономическую специфику своего региона. Субъекты РФ кардинально дифференцированы: соискателю важно понимать, находится ли он в дотационном регионе с дефицитом местного бюджета или в развитом регионе-доноре с мощным промышленным кластером, крупными налоговыми отчислениями и, как следствие, высокими средними заработными платами.

Для молодых специалистов без опыта работы абсолютно нормальной практикой является старт с линейных, простых позиций в крупных компаниях. Это необходимый шаг для наработки первичного стажа, понимания корпоративной этики и адаптации к бизнес-процессам. Однако параллельно мыслящий молодой профессионал должен проактивно осваивать дефицитные смежные специальности.

Современная система образования предлагает две эффективные траектории: среднее профессиональное (СПО) и высшее образование. При этом выпускники передовых колледжей и техникумов сегодня демонстрируют потрясающую гибкость: параллельно с базовым дипломом они получают сразу несколько смежных рабочих разрядов. Такая дифференциация – золотой стандарт карьерной безопасности: фундаментальная профессия выступает вашим надежным базисом, а прикладные цифровые или технические навыки становятся гибкой надстройкой, позволяющей оперативно менять траекторию по ветру рыночных изменений.

Карта востребованных индустрий: где дефицит острее всего?

Анализ реального сектора экономики позволяет выделить ключевые отрасли, испытывающие перманентный голод в отношении квалифицированных кадров:

• Высокотехнологичный сектор и телеком: менеджеры сложных информационных проектов, инженеры по информационной безопасности, программисты и архитекторы CRM/ERP-систем, автоматизирующие взаимодействие бизнеса с потребителем. Также высок спрос на специалистов по обслуживанию телекоммуникационного оборудования крупных федеральных провайдеров.

• Промышленное производство и энергетика: инженеры-конструкторы, инженеры-проектировщики, главные технологи, специалисты по сервисному обслуживанию роботизированных линий. Острый дефицит фиксируется среди квалифицированных рабочих специальностей: токарей, фрезеровщиков, слесарей-ремонтников и операторов станков с ЧПУ.

• Промышленное и гражданское строительство (ПГС): Инженеры-строители, инженеры-электрики, специалисты по сантехническим системам, а также монтажники, высококлассные электросварщики, бетонщики и каменщики.

• Транспортная логистика: машинисты железнодорожного транспорта, водители большегрузного и пассажирского автотранспорта.

• Здравоохранение и сельское хозяйство: практикующие врачи узкой специализации, фельдшеры, медицинские сестры, а в аграрном секторе – квалифицированные ветеринары и операторы современной комбайновой техники.

• Коммерческий сектор: эксперты по сложным B2B-продажам, супервайзеры и торговые представители.

Пять золотых правил профессионального самоопределения

Чтобы ваш карьерный выбор оказался максимально точным и безопасным, придерживайтесь жесткого алгоритма:

1. Изучите как можно шире ландшафт современных смежных профессий.

2. Проведите глубокий аудит собственной личности (своих истинных склонностей и психотипа).

3. Сделайте детальный анализ выбранной предметной области (вилки зарплат, рисков автоматизации).

4. Найдите возможность протестировать профессию на практике через краткосрочные стажировки или «карьерные пробы».

5. Сопоставьте свои реальные знания с жесткими требованиями работодателей и составьте пошаговый план ликвидации дефицита навыков.

Типичные ошибки при выборе профессии: как обойти скрытые ловушки

Завершая анализ механизмов рынка труда, мы остановимся на главных ментальных ошибках, которые соискатели совершают при выборе своего карьерного трека. Проектируя свое будущее, постарайтесь обойти восемь классических ловушек:

1. Восприятие профессии как единственного выбора на всю жизнь. В условиях современной цифровой экономики концепция «один диплом – одна запись в трудовой до пенсии» безвозвратно устарела. Гораздо эффективнее изначально настраивать себя на концепцию Lifelong Learning и быть готовым расширять или корректировать квалификацию каждые 5–7 лет, следуя за эволюцией рынка.

2. Выбор специальности под влиянием окружения. Попытка поступить в вуз или устроиться в компанию «за компанию» с друзьями – кратчайший путь к карьерному разочарованию. Профессиональный выбор должен быть сугубо индивидуальным и осознанным.

3. Игнорирование внутренних ценностей. Ошибка заключается в неумении соотносить свои психологические потребности с характером труда. Выбирая профессию исключительно умом или из соображений прагматизма, соискатель рискует быстро столкнуться с внутренним отторжением, если задачи не соответствуют его глубинному психотипу.

4. Следование родительскому давлению. Критически важно разделять искреннюю заботу близких и их подсознательные попытки реализовать за ваш счет собственные неисполненные мечты. Помните: ежедневно выполнять должностные обязанности и проживать эту профессиональную жизнь предстоит именно вам, а не вашей семье.

5. Ориентация исключительно на «фасадную» престижность. Громкие и модные названия специальностей на рынке часто меняются. Выбирайте не статусное звучание должности, а конкретный твердый пул навыков (Hard Skills), который будет гарантированно востребован бизнесом в долгосрочной перспективе.

6. Увлечение внешней, поверхностной стороной вопроса. Это ошибка неосведомленности, когда кандидат видит только красивую картинку (например, частые перелеты и путешествия у бортпроводников), но совершенно не представляет изнанку профессии – колоссальные физические нагрузки, жесткие регламенты и субсидиарную ответственность. Идеальное знание внутренних процессов формирует у соискателя уверенное профессиональное позиционирование, которое мгновенно считывается нанимателями.

7. Неадекватная оценка своих стартовых возможностей. Детские масштабные мечты (например, непременно стать космонавтом или ученым с мировым именем) важно уметь экологично приземлять на сильные рыночные альтернативы. Если вы обладаете талантом к пилотированию и железным здоровьем, карьера командира воздушного судна на международных авиалиниях станет великолепной, элитарной самореализацией, полностью закрывающей ваши амбиции.

8. Неумение дифференцировать свои склонности и способности. Наличие мимолетного интереса к сфере еще не означает автоматического наличия таланта к ней. Карьерный успех рождается только тогда, когда ваше искреннее увлечение подкрепляется ежедневным упорным трудом по развитию профессиональных навыков.

Часть 2.

Теперь поговорим о вещах, связанных с нашими личностными особенностями. Какой бы рынок труда ни складывался вокруг нас и какие бы вакансии ни предлагались, всегда важна точка, от которой мы отталкиваемся сами.

Почему я выбираю именно эту профессию? Почему я хочу сменить карьерный трек? Почему в одном коллективе я испытываю дискомфорт, а в другом – понимаю, что мне будет хорошо, гармонично и я смогу претендовать на достойную заработную плату?

Наш профессиональный выбор всегда завязан на факторе внутренней удовлетворенности. В большинстве своем мы стремимся туда, где нам психологически комфортно. Но чтобы найти это идеальное пространство, соискателю необходимо четко осознавать свои профессионально важные качества. Мы становимся по-настоящему успешными только тогда, когда понимаем, какие именно черты нашего характера, особенности мышления и психофизиологии послужат ступенями на пути к освоению дела.

Сегодня в профессиональное поле прочно вошли такие понятия, как компетенции, гибкие навыки (Soft Skills), конкурентоспособность и карьерная мобильность. В культовой отечественной киноклассике есть мудрая и ироничная формула: «Имею желание, но не имею возможности; имею возможность, но не имею желания». Чтобы ваши желания и реальные рыночные возможности наконец совпали, необходимо глубоко разобраться в аспектах профессиональной готовности и понять, по каким законам устроен современный мир.

С каждым годом наше взаимодействие с новыми технологиями и искусственным интеллектом происходит на всё более равных условиях. На Петербургском международном экономическом форуме (ПМЭФ) за последние годы традиционно демонстрируется огромное количество роботов и интеллектуальных систем для самых разных областей жизни. И всегда заметно, с каким неподдельным интересом участники из различных отраслей интегрируют искусственный интеллект в свои привычные бизнес-процессы.

Чтобы заглянуть в будущее и понять, какие направления окажутся востребованными на рынке труда в период до 2030–2050 годов, мы будем опираться на данные масштабного исследования «Атлас новых профессий», разработанного Агентством стратегических инициатив (АСИ) совместно со Школой управления «Сколково».

Для того чтобы уверенно ориентироваться в трендах завтрашнего дня, соискателю уже сегодня необходимо овладеть базовыми «компетенциями будущего»:

• Коммуникативность. Именно развитые навыки общения, эмпатия и умение договариваться выводятся экспертами на первое место в области метакомпетенций.

• Системное и критическое мышление. Способность фильтровать информацию и зреть в корень формируется еще в подростковом возрасте. Любопытно, что когда-то общество пыталось настороженно бороться с бурно входящими в жизнь технологиями, а сегодня они стали главным инструментом получения профессии и заработка. Этот пример наглядно показывает, насколько важно уметь мыслить критически.

• Обучаемость и открытость новому. Даже имея за плечами фундаментальное высшее образование, специалист обязан оставаться открытым новым знаниям. Мир меняется стремительно. Когда мы начинаем придерживаться принципа «обучение на протяжении всей жизни», мы резервируем за собой преуспевающее место в любой профессиональной сетке.

• Инновационность и креативность. Что включает в себя это понятие? Приведу показательный пример. На одном из семинаров Академии наставников «Сколково» эксперты рассказывали о проектных школах, которые проводятся по всей стране. В ходе одной из таких смен обычные ребята-восьмиклассники изобрели уникальную деталь для космического спутника, решение для которой долго не могли найти в академической научной лаборатории. Ученые с колоссальным опытом бились над задачей, но именно нестандартный, инновационный подход молодых людей позволил создать необходимый элемент. Креативность дает соискателю колоссальное преимущество перед алгоритмами.

• Эмоциональный интеллект. В тесной связке с креативностью идет умение управлять собой, своими эмоциями и ментальной траекторией. В условиях жесткой неопределенности важно сохранять хладнокровие, ведь, как гениально отмечал Альберт Эйнштейн, невозможно решить проблему на том же уровне мышления, на котором она возникла.

Тотальная автоматизация, роботизация и цифровая оптимизация рабочих мест охватили все сектора экономики. Мы должны быть к этому готовы как специалисты. Однако параллельно с технологическими вызовами страну коснулись и глубокие демографические изменения.

Крупные федеральные проекты сегодня развернуты в сторону увеличения продолжительности жизни и поддержки концепции «активного долголетия». Одновременно с этим кардинально меняется социальный ландшафт и модель детства. Подростки уже в юном возрасте становятся экономически независимыми благодаря социальным сетям, монетизации навыков в киберспорте или ведению блогов. Период их подготовки к взрослой жизни сжимается.

С другой стороны, представители старшего поколения стремятся полноценно продолжать экономическую активность после выхода на пенсию. В современной корпоративной культуре формируется уникальный феномен межвозрастного общения. Сегодня ситуация, когда коллеги в возрасте от 18 до 80 лет эффективно работают над общим проектом в одной команде, стала абсолютной нормой. Способы управления бизнесом трансформируются, классическая жесткая иерархия «начальник – подчиненный» уступает место гибким, партнерским экосистемам, где ценятся синергия опыта и молодой проактивности.

Самый главный тренд – мегатренд, как его сейчас называют, – это ускорение. Нужно быть готовыми к тому, что мир будет меняться ещё быстрее. Сейчас огромное количество проектов реализуется в сфере экономики, технологий, экологии и т. д. И, конечно, новые технологии входят на рынки труда уже для массового потребления. Человеческий труд всё так же остаётся востребованным, от этого никуда не уйти. При этом всё больше задач подразумевают умственную деятельность.

Мы живем в так называемую эру многозадачности. Это нередко становится причиной профессионального выгорания. Именно поэтому некоторым хочется поменять профессию, они уходят с рынка труда или меняют направление деятельности.

Современный мир очень сложный, нестабильный и неопределенный. 2020 год показал, что, как бы мы ни планировали что-то, всё меняется и нам приходится подстраиваться. И хотя «Машина времени» поет «пусть мир прогнётся под нас», к сожалению, выигрывает сейчас тот, кто умеет адаптироваться к нынешним условиям, адаптироваться комфортно, без слома собственной психики и здоровья. В нашем сложном мире скоро не будет профессий, которые мы можем получить раз и навсегда, – у нас будет возможность получать разные интересные профессии. Будет много новых специальностей, о которых мы даже ещё не знаем. Не будет чётких границ между личным и рабочим временем. Будут выстраиваться горизонтальные команды. Если раньше руководители часто говорили: «Я начальник, я знаю, как правильно!», то сейчас во всех сферах важна работа в команде. Каждый сотрудник как профессионал вносит личный вклад в деятельность своей организации. Рабочие места будут и виртуальные, и в реальной действительности. Ну и, конечно же, вводится творческая составляющая.

Здесь важно понимать следующее. Мы говорим о том, что живём во времена, когда у наших детей формируется клиповое мышление. Мы не слушаем голосовые сообщения длиннее одной минуты. Функция долговременной памяти уходит, и это происходит потому, что мы можем в любое время дня и ночи в любой точке мира найти любую информацию при помощи гаджета. Потребность в долговременной памяти как таковой постепенно отпадает. Эмоциональная грамотность, эмоциональный интеллект и эмпатия выходят на первое место.

Очень важна сейчас так называемая «информационная гигиена». Времена, когда люди просто поглощали информацию из интернета, уже прошли. Мы уже научились выбирать для себя контент, понимать, где фейки, легко выявляем токсичных людей. Информация воспри-

нимается нами буквально за секунду. Но нужно обратить внимание на то, как мы работаем над своей цифровой и медиаграмотностью. Важны творчество, умение креативно подходить к задачам. Кто-то спросит: «Какая креативность может быть в профессии строителя?». Но мы видим огромное количество интересных проектов, оригинальных дизайнерских подходов. Компании ищут людей, которые могут нестандартно подходить к решению задач. Экологичное мышление, способность к самообучению, умение выстраивать стратегию играют сейчас ключевую роль, так же как кросскультурность и кооперативность.

Все названные выше компетенции – это форсайт-компетенции, которые потребуются уже в обозримом будущем. К примеру, в медицине появляются такие направления, как консультант по здоровой старости, эксперт по унифицированной медицине; в финансовом секторе – менеджер фонда прямых инвестиций в талантливых людей.

На сегодняшний день новые профессии в экономике трансформируются: что-то под влиянием технологий меняется, что-то устаревает и уходит. Мы привыкли к тому, что есть рабочее место, есть материалы, есть продукт, который мы должны создать. В современном же мире включается управленческая логистика, и привычная схема не всегда срабатывает, поскольку меняются классы потребителей, сам рынок, регуляторы, появляются новые профессии. Нужно быть готовыми к постоянным переменам, среди которых – демографические изменения, глобализация, экологизация и, самое главное, ускорение. Появляется огромное количество новых специальностей – например, сейчас активно меняется система среднего профессионального образования. Вводится множество интересных профессий, в том числе пилоты, управляющие беспилотными аппаратами, развивается персонализированная медицина, появляются архитекторы виртуальности.

Сейчас очень важно, чтобы работа приносила удовольствие, деньги и комфорт. Это простые, но важные вещи. Новые сферы занятости – это творческая индустрия, экономика, новые технологии, человекоориентированные сервисы, виртуальная экономика. Необходимо разобраться в себе, выбрать ту профессию, которая нравится, и определиться с профилем. Ключевым становится навык самостоятельной сборки своей карьеры, то есть понимание того, что мы сами для себя собираем и выбираем. Важно понять, что мы умеем делать, какими знаниями обладаем, какое у нас образование. Я скептически отношусь к резкой фразе, которую говорят иногда молодым специалистам, устраивающимся на работу: «Забудь обо всём, чему тебя учили». Я говорю немного по-другому: «Давай вспомним о том, чему ты учился». Нельзя выбросить из жизни человека четыре или пять лет обучения и сказать, что это было ни к чему, однако желательно понимать, чему мы ещё можем научиться. Вот поэтому профориентация XXI века – это в первую очередь умение разбираться в мире профессий, строить свои образовательные траектории, и, самое главное, адаптироваться. Чем больше мы готовы адаптироваться к тому, что происходит, тем быстрее становимся на путь успешности. Мне очень нравится ключевой посыл «Атласа новых профессий»: его авторы фактически предлагают нам вместе проектировать будущее, в котором будет комфортно жить и работать.

1.2. Современные профессии (тренды рынка труда)

Часть 1.

Мы постоянно развиваемся, и сейчас обучение идет на протяжении всей жизни. Сегодня важно понимать, как построить образовательный трек, составить базовый карьерный план и учиться навыкам, которые необходимы в современном мире.

Каждый человек в выборе профессии руководствуется несколькими критериями. Всегда хочется (особенно если это происходит в более зрелом возрасте), чтобы наша профессия и специальность были востребованными. Также важно быть уверенными в том, что наша новая

деятельность принесёт соответствующие доходы и мы будем получать удовольствие от самого процесса, от людей, с которыми работаем.

Сейчас большое внимание уделяется командному подходу в профессиональной деятельности. А значит, даже если человек работает в дистанционном формате, он является частью команды. У этой команды есть своя философия, своя миссия.

Важно также понимать, какие профессии станут востребованными в будущем. Если говорить о рынке труда в России, то в последнее время наблюдается печальная тенденция: происходит отток за рубеж специалистов, задействованных, в частности, в сфере информационных технологий. Для того чтобы удержать таких специалистов, государство разрабатывает программы, обеспечивающие обучение по образовательным кредитам и предоставляющие отсрочку от службы в армии. Существуют различные преференции для тех, кто поступает на обучение по некоторым направлениям, причем не только в ведущие специализированные вузы нашей страны. Кроме того, сейчас стали актуальны вопросы, связанные с юридическим сопровождением, финансами – эти сферы всегда пользовалось успехом, а в 2020-м мы стали свидетелями всплеска интереса к этим специальностям.

Оказание юридических услуг, в частности в образовании, – на сегодняшний день ниша достаточно незаполненная: очень мало специалистов, которые с легкостью ориентируются в актуальных проблемах. Прогнозы аналитиков показывают, что снижается потребность в офисных сотрудниках, в сотрудниках индустрии красоты, фитнес-тренерах, сотрудниках сферы общепита и различных развлекательных центров. Руководители данных направлений часто используют более-менее дешёвую рабочую силу, привлекают студентов, людей без образования на сезонные работы.

Остановимся на нескольких основных моментах.

IT-специалисты

За информационными технологиями – будущее, и эта сфера достаточно высоко оплачивается. IT-специалисты сейчас необходимы буквально везде: в медицине, образовании, социальной сфере, сфере сопровождения любой деятельности, бизнеса и так далее. Это и тестировщики программного обеспечения, и разработчики. Сейчас в любой специальности предъявляются требования, связанные с уверенным владением персональным компьютером.

Мы все активнее осваиваем различные платформы для обучения, взаимодействия, общения. Кроме того, если раньше в большинстве своём программисты, аналитики в сфере IT были мужчинами, то сейчас и женщины активно включились в освоение этих профессий.

Юристы

В настоящее время не только в вузах, но и в средних специальных учебных заведениях есть возможность получить юридическое образование, ведь пока спрос на юристов не падает. Существуют различные юридические компании, которые оказывают гражданам поддержку в административном сопровождении, защите прав личности. Достойная оплата и карьерные возможности в этой сфере привлекательны. Буквально в любой организации сейчас необходим юрисконсульт. Несмотря на большую конкуренцию, спрос на высококлассных юристов сейчас очень высок. Тут важны уровень развития навыков, умение гибко ориентироваться в ситуации, знание всех нововведений, программ, умение работать в системе тендеров, закупок и пр. Сферы деятельности весьма разнообразны: гражданское, административное, трудовое право, сфера образования, финансовая сфера. При этом работодателям важно не только наличие диплома, но и то, как человек развивается, какие дополнительные образовательные компетенции получает, какие курсы проходит. На первый план из качеств личности и психофизиологических качеств выходят ответственность и стрессоустойчивость: в современном мире они являются одними из приоритетных в любой профессиональной деятельности.

В 2022 году в число самых востребованных вошла сфера логистики, связанная с доставкой и хранением грузов. Для создания оптимальной эффективной логистики требуются высо-

коклассные специалисты: товар имеет свой срок хранения, существуют определённые договорённости с поставщиками. Здесь задействовано огромное количество людей.

Сфера строительства

В этой области потребность в кадрах формировалась по-разному: были и скачки, и спады. Города разрастаются, сельская местность активно развивается – в селах открываются фельдшерские пункты, обновляются школы, строятся точки роста. В таких условиях всегда ощущается нехватка хороших специалистов. Сюда также можно отнести и различные инженерные профессии, и все специальности, которые обеспечивают развитие данного направления. Необходимы хорошая профессиональная подготовка, а также физическая готовность работать в этой области.

Сейчас возобновляется работа студенческих строительных отрядов. Студенты вузов и ссузов включаются в большие стройки, потому что тут действительно испытывается огромная нехватка в специалистах.

Медицина

В этой сфере специалисты особенно востребованы. Помимо государственного сектора в медицине очень мощно развивается частный сектор. Соответственно, требуется большое количество специалистов, особенно узких, что обусловлено активным внедрением наномедицины. Кроме того, предусмотрена подготовка специалистов, работающих дистанционно: они ведут пациентов по интернет-каналам и могут оказывать помощь жителям самых отдалённых регионов и сельской местности.

Многим кажется, что возможность работать удаленно упрощает деятельность, но на самом деле онлайн-режим требует от специалистов серьёзного уровня развития цифровых навыков. Следовательно, важно оперативно реагировать на цифровые изменения и подстраиваться под них.

Приведу пример. В конце восьмидесятых, когда изобретатель селфи-палки пришёл в одну из компаний и предложил её продать, ему сказали, что это его изобретение никогда не будет пользоваться популярностью, никто не будет его покупать: на тот момент это не было востребовано. Но уже в 2016 году селфи-палка стала одним из самых мощно продаваемых аксессуаров по всему миру!

Постепенно одним из основных трендов становится гибридная форма занятости, когда сотрудники работают и в офисе, и на удалёнке. Но лишь 32% работодателей и около 50% работников готовы к этому.

Какие требования предъявляются к тем или иным специалистам? Главным образом это определенный уровень образования, высокая цифровая грамотность, знание основ информационных технологий и другие профессиональные компетенции. Также существуют и определенные требования личностного порядка: внимательное отношение к деталям, исполнительность, способность к обучению, стрессоустойчивость, ответственность за результат, умение планировать свою работу.

Подход к личностным качествам меняется: необходимы системное мышление, аналитические способности, умение планировать работу команды, понимание того, как в ней должны распределяться роли участников, кто из них обладает той или иной ценностью как специалист. Эти навыки сейчас актуальны практически во всех профессиях.

Часть 2.

Многое зависит от активной позиции в отношении себя, то есть от осознания того, что мы можем решать те или иные вопросы. Поэтому так важно построить личный карьерный план.

Карьера – это процесс самореализации личности через профессиональную деятельность. Это понимание того, что у каждого человека есть какие-то навыки, есть способности, есть мечты.

Что входит в понятие профессиональной карьеры? Здесь важную роль играет внутренний навигатор, в основе которого лежат наши истинные ценности и приоритеты. Необходимо четко понимать свою цель, строить план развития и стараться не сбиваться с курса. Хотя, как показывает практика, на пути неизбежно возникают отклонения. Такие корректировки карьерного плана не должны пугать – часто именно они помогают человеку раскрыть в себе новые грани и возможности, о которых он раньше даже не задумывался.

Мы должны понимать, что нам надо достичь конкретной цели, и подходить к этому ответственно. В психологии и менеджменте есть такое понятие, как «пожиратели времени и карьеры» – разнообразные обстоятельства, которые забирают у нас время, важное для развития, саморазвития и профессионального становления. Мы порой жалеем, что не воспользовались какими-то возможностями. У меня же есть своего рода лайфхак: я практически никогда не отказываюсь от предложений, связанных с моей профессиональной деятельностью, которые мне поступают. Почему? Потому что здесь единственным отказом может быть несовпадение с целями компании или с целью предлагаемой деятельности по каким-то моральным и нравственным аспектам. В остальном я всегда откликаюсь на все возможные виды деятельности, поскольку появляется возможность познакомиться с новыми людьми, услышать какие-то слова, которые могут стать определяющими. Мне очень нравится фраза, что сегодняшний день обмену и возврату не подлежит. Есть и еще одна мудрость: надо сделать все, чтобы получить то, что ты любишь, иначе тебе придётся любить то, что ты получаешь.

Личный карьерный план состоит из нескольких блоков, и каждый блок требует концентрации внимания и размышлений.

Попробуйте составить для себя карьерный план так, как вы его видите.

Итак, первый блок, самый сложный, – блок ценностей. Это активная деятельность, полнота и эмоциональная насыщенность жизни, жизненная мудрость, здравый смысл, психическое и физическое здоровье, интересная работа, красота природы, искусство, переживания прекрасного в природе, в искусстве, любовь духовная и физическая, близость с любимым человеком, материальная обеспеченность, наличие хороших, верных друзей, общественное признание, общее интеллектуальное развитие, продуктивная жизнь, максимальное использование своих возможностей, способностей, развитие, работа над собой, физическое и духовное совершенствование, развлечения, интересное времяпрепровождение, свобода самостоятельно принимать решения, счастливая семейная жизнь, счастье других, благосостояние близких друзей, уверенность в себе, внутренняя гармония.

Почему так важен блок ценностей? Потому что наши ценности определяют то, чего мы хотим от жизни в данный момент. Предположим, мы на первое место ставим любовь. И если вам придется выбрать профессию, которая будет требовать частых разъездов, вовлечённости в профессиональные действия 24/7, вы неизбежно столкнетесь с внутренним конфликтом. Постоянная занятость не позволит вам совмещать жесткий рабочий график и личную жизнь, возникнет чувство вины за то, что вы не можете уделять достаточно внимания семье, своим любимым людям. Более того, в профессиональной деятельности тоже не получится реализоваться полностью. А значит, важно в первую очередь определиться со своими ценностями.

Следующий блок – это философский вопрос «Кто я?». Мы все знаем: тот, кто познает себя, познает мир. Великий психолог Абрахам Маслоу говорит, что нужно прислушиваться к себе. Мы должны понимать, какие социальные роли для нас сейчас являются ведущими и насколько мы готовы реализовываться профессионально и строить карьеру.

Следующий важный блок – вопрос «Чем я отличаюсь от других?». Мы должны задавать этот вопрос себе и уметь на него ответить.

Четвёртый блок – это личностные качества, которые помогают добиваться успеха. Они могут быть связаны не только с профессиональной деятельностью. Возьмём сферу продаж.

Люди выстраиваются в очередь к какому-то определенному продавцу потому, что он располагает к себе, или потому, что он улыбается или чаще всего находится в хорошем настроении.

Блок пятый – миссия. Нужно понять от начала и до конца свою работу над карьерными целями: продумать, для чего нам это нужно, для чего эта миссия, для чего мы вообще идём в эту профессию или переквалифицируемся. Это необязательно должны быть какие-то возвышенные вещи. Мы достигаем определённого возраста, и у нас появляется потребность в смене профессии, и эта потребность тоже с чем-то связана, с какой-то нашей личной миссией.

В жизни каждого профессионала есть ключевые вехи: рубеж до 30 лет, затем 35, 40 и 45 лет – своего рода важные возрастные этапы. Давайте объединим эти блоки и сфокусируемся на том, как мы видим себя в 40 лет. Ведь это один из главных периодов зрелости, когда можно объективно оценить, чего мы достигли в рамках своей профессиональной деятельности и насколько продуктивным оказался наш карьерный путь.

Приведу пример. На семинаре известного педагога Евгения Александровича Ямбурга обсуждалась философия любви к своему делу и создание такой среды, в которой и наставники, и ученики получают удовольствие от процесса. Он высказал точную мысль: профессионально выгоревшие люди, независимо от их паспортного возраста, превращаются в «уставших бабушек и дедушек». Действительно, порой уже в 25 или 30 лет мы так растрачиваем свой потенциал на нелюбимой работе, что чувствуем себя бесконечно уставшими. При этом есть 80-летние специалисты, глядя на которых, невольно думаешь: «Вот бы и мне в их годы так же любить жизнь, заниматься любимым делом и с радостью ходить на работу!»

Сегодня государственные программы (например, в рамках нацпроекта «Демография») и проекты по профессиональной переподготовке людей в возрасте 65+ доказывают: реализовать себя и найти любимую нишу можно на любом этапе жизни. Всё зависит от нашего выбора – либо мы открываемся новым возможностям, либо продолжаем уверять себя, что карьерные перемены невозможны.

Важны также личные ключевые роли, то есть роли, которые мы в данный момент играем. Чем больше таких ключевых ролей мы можем реализовать, чтобы создать для себя поливариантную личностную карьеру, тем более комфортно будем себя чувствовать. Каждая новая роль несёт за собой новые возможности, общение, людей, с которыми в этой роли мы взаимодействуем. Это очень важный момент, особенно для построения своего бизнеса, своей частной практики.

Ключевые роли мы делим на активированные, которые уже используются, и те, которые можно использовать в будущем. Нужно понять, какую бы роль вы хотели играть, потому что это позволит чувствовать себя гармоничным человеком. Должно быть понимание того, какими ресурсами вы располагаете, как можно выстроить своё профессиональное будущее вне зависимости от возраста, определить для себя долгосрочные цели. Нужно обязательно выделить зоны роста, современные профессии на рынке труда. На это можно потратить очень много времени, но это достаточно важная вещь. Как только человек останавливается в своем развитии, теряется, у него сразу возникают психосоматические проблемы – начинаются головные боли, он становится более раздражительным и агрессивным. А значит, нужно прежде всего сохранить себя и подумать, каким образом самому себе помочь в реализации своего профессионального плана.

1.3. Моё профессиональное самоопределение. Перезагрузка

Часть 1.
Шаг первый: выявление проблемы.

Для каждого человека вопросы профессионального самоопределения и жизненной перспективы критически важны, ведь от выбора специальности зависит качество всей последующей жизни.

Шаг второй: анализ проблемного поля.

На этом этапе необходимо изучить сам алгоритм выбора профессии. Он состоит из трех ключевых направлений (векторов):

Проектирование: создание пошаговой системы выбора.

Поиск ниши: выбор из востребованных профессий той, которая будет приносить удовольствие и станет для вас развивающим хобби.

Масштабирование: определение долгосрочной профессиональной карьеры.

Шаг третий: определение конкретных задач.

Прежде всего необходимо найти сферу, которую мы реально способны освоить и которая принесет доход. Для этого важно проанализировать базовую профориентационную формулу: «Хочу – Могу – Надо».

Вектор «Хочу» определяет наши истинные желания и интерес к конкретной профессии.

Вектор «Могу» учитывает наши ресурсы и гибкость. Помните, что каждые 5–7 лет требования внутри любой специальности меняются, поэтому важно быть готовым к постоянному развитию и переобучению.

Вектор «Надо» отвечает за востребованность квалификации на рынке труда.

Критерии идеальной профессии

Исходя из этой формулы, будущая специальность должна отвечать нескольким важным критериям:

Психологический комфорт и сильные стороны. Работа должна быть в радость. Важно обладать набором профессиональных качеств: интеллектуальных и психологических. Здесь огромную роль играет самообладание. Профессиональные боксеры на вопрос о страхе перед ударом отвечают: страх – это естественная реакция физического тела, но разум и воля способны просчитывать комбинации вопреки эмоциям. Психологическая устойчивость позволяет разуму доминировать над страхом.

Физическое состояние. Ваше здоровье и тонус должны соответствовать нагрузкам, чтобы вы чувствовали себя уверенно.

Актуальный рыночный спрос. Если в прошлые десятилетия на пике популярности было классическое юридическое или экономическое образование, то сегодня рынок требует конкретных прикладных специализаций. Например, профессия контрактного управляющего. Имея базовое юридическое или экономическое образование, такой специалист успешно занимается конкурентной политикой в сфере государственных и муниципальных закупок или коммерческих торгов. Это отличный пример того, как классическая база адаптируется под современные реалии.

Шаг четвертый: Сбор информации

Любой правильный профессиональный выбор всегда базируется на качественной и глубокой осведомленности о рынке. На этом этапе мы собираем актуальные сведения о существующих профессиях из самых разных источников: информационных платформ, профильных интернет-ресурсов, СМИ и центров занятости населения.

Шаг пятый: Анализ деятельности

Теперь необходимо сопоставить полученную информацию со своими интересами и склонностями. Если вы, к примеру, хорошо рисуете, то почему бы не попробовать себя в востребованной сфере веб-дизайна? Обладая художественным вкусом, можно освоить современные графические инструменты (такие как Photoshop, Figma и другие редакторы) и получить прикладные навыки создания сайтов или интерфейсов.

Полезно провести визуальный анализ: возьмите лист бумаги и зафиксируйте, какие цифровые технологии вам интересны. Сегодня визуальный контент – от баннеров до таргетированной и контекстной рекламы – требует качественного оформления. Освоить базовые навыки в сфере дизайна можно самостоятельно, используя обучающие каналы и онлайн-курсы. Главное – понять, как интегрировать ваши таланты в современные технологии.

Шаг шестой: Изучение индивидуальных и психофизических характеристик

Нам важно определить свой тип мышления при работе с задачами. Любите ли вы глубоко погружаться во все детали и доводить каждый элемент до идеала (скрупулезный подход), или вам ближе масштабный, панорамный взгляд на проект без избыточного погружения в мелочи? В обоих подходах есть свои плюсы и минусы. Специалисты, мыслящие глобально, лучше видят общую картину и оценивают проект объективно, тогда как перфекционисты показывают выдающиеся результаты на участках работы, требующих максимальной точности и концентрации на деталях.

Шаг седьмой: Определение биоритмов (хронотипа)

Ответьте себе на вопрос: в какой половине дня ваша умственная активность достигает пика? Это ключевой фактор для выстраивания графика.

«Жаворонки» легко просыпаются в 5–6 часов утра и уже к 7–8 часам способны выдавать свой эффективный аналитический максимум.

«Совы», напротив, раскачиваются медленнее и способны на пиковую продуктивность только во второй половине дня или вечером.

«Голуби» представляют собой промежуточный, наиболее адаптивный дневной тип. Они привыкли к классическому ритму: посвящать первую половину дня интенсивной интеллектуальной работе, а вторую – практическим задачам или рутине.

Шаг восьмой: Соотношение личных качеств с требованиями профессии

Понимая свои особенности, вы сможете выстроить идеальный рабочий день и максимально повысить свой коэффициент полезного действия (КПД). Например, если юрист знает, что пик его концентрации приходится на утро, он посвятит первую половину дня сложной аналитике и составлению контрактов. Вторую же половину дня, когда мозг устает от рутины, он переключит на социальную и коммуникативную работу – проведение переговоров или участие в судебных процессах. В современной практике управления персоналом (Human Resources) за этим соотношением следят очень строго, чтобы защитить сотрудников от профессионального выгорания.

Шаг девятый: Оценка социально-экономических факторов

Финальный аккорд – расчет материальных затрат на обучение и окупаемости выбранного пути. Профессиональное образование в перспективной сфере – это инвестиция. Если профессия гарантированно принесет доход, вложения в неё абсолютно разумны.

Рассмотрим условный пример: вы инвестируете в качественные курсы по веб-дизайну и покупку необходимых программ сумму в районе 50 000–70 000 рублей. Если ваше хобби перерастет в полноценную работу и вы станете хорошим специалистом, то при средней стартовой зарплате в 50 000 рублей в месяц ваш годовой доход составит 600 000 рублей. Вычитая из этого затраты на обучение, вы получаете более полумиллиона рублей чистой прибыли за первый же год. Подобный расчет годового дохода – это классическая модель, по которой в международной практике оценивается успешность и эффективность специалистов.

После того как вы определились с формулой «Хочу – Могу – Надо», наступает этап практического внедрения. Чтобы переход в новую профессию был успешным, необходимо пройти через пять ключевых стадий адаптации.

1. Профессиональная проба (апробация)

После получения квалификации крайне важно получить первый практический опыт. Многие успешные специалисты на старте карьеры сознательно соглашались на стажировки с минимальной оплатой или вовсе на безвозмездной основе.

Такой подход дает новичку серьезное преимущество: снижает уровень ответственности за неизбежные первые ошибки и позволяет быстро наработать реальное портфолио. Предложив свои услуги рекламному агентству или компании в качестве стажера на 2–3 месяца, вы получаете мощный буст для развития. К концу этого периода у вас появится твердая уверенность в своих силах, и вы сможете аргументированно обсуждать с работодателями полноценный коммерческий прайс. Такой пробный период – это мировая практика, где выгода обоюдна: компания получает рабочие руки, а вы – бесценный опыт.

2. Профессиональные планы и перспективы

Как только первые практические навыки получены, необходимо составить карту долгосрочного развития. Успешный специалист всегда опирается на карьерные планы: краткосрочные (на месяц), среднесрочные (на год) и стратегические (на 3–5 лет). Без четкого видения перспективы профессиональный рост останавливается. Карьера должна напоминать горную реку – чистую и динамичную, а без движения она быстро превращается в застойное болото.

Программу профессионального совершенствования не стоит держать в голове. Неэффективно просто размышлять о целях – их нужно визуализировать. Заведите планинг в телефоне или запишите цели в блокноте. Четко зафиксируйте: какие навыки планируете освоить, какой бюджет готовы выделить на дополнительное обучение и каких финансовых показателей хотите достичь. Когда траектория находится перед глазами, двигаться к цели гораздо проще.

3. Выработка идей, вариантов и альтернатив

На этом этапе важно из всего многообразия профессиональных сфер, которые нам потенциально подходят, выбрать наиболее адаптивные именно для нас. Например, мне близка модель коммуникации «человек – человек»: я взаимодействую с людьми и нуждаюсь в обратной связи. Но есть специалисты, которые ведут замкнутый образ жизни, не любят общение и при этом демонстрируют высокую эффективность и успешно работают над сложными проектами. Категории людей разные, поэтому в первую очередь необходимо понять свои индивидуальные характеристики и сопоставить их с особенностями выбранной сферы.

Если вас приглашают на позицию event-менеджера, где ключевая задача – работа с людьми при подготовке мероприятий, то коммуникативная модель «человек – человек» подходит идеально. Если же вы фрилансер, выполняющий заказы по созданию сайтов, то можно работать автономно и практически не вступать в длительное личное общение. Главное содержание труда – эффективное взаимодействие между людьми, и чем лучше мы его осваиваем, тем выше наши шансы получить интересную и перспективную работу.

В коллективе обычно есть две ярко выраженные категории: конформисты и специалисты. Конформист стремится подстроиться под ситуацию, людей и обстоятельства, для него важна психологическая гибкость. Специалист, напротив, глубоко разбирается в своей области; он может быть не самым приятным в общении человеком, но как профессионал он силён. Эти два типа присутствуют всегда и везде. Однако есть и третья категория – универсалы, не являющиеся ни идеальными конформистами, ни выдающимися специалистами. Это самое слабое звено: такого сотрудника легко заменить. Поэтому стоит стремиться к тому, чтобы вас нельзя было просто поменять. Если вы заявляете о себе как о специалисте, задайте себе вопрос: «Если завтра на моё место поставят другого человека, справится ли он? И если да, то как быстро?» Именно так вы сможете объективно оценить свой уровень.

Здесь же раскрывается и роль темперамента. Например, классический сангвиник легко адаптируется к новой обстановке, контролирует эмоции и быстро переключается между задачами. В профессиях вроде юриспруденции это незаменимо. В бизнесе часто недооценивают психологический климат, однако даже команда гениальных одиночек покажет нулевую эффек-

тивность, если они не умеют коммуницировать и погрязнут в конфликтах. Способность к межличностному взаимодействию – это важнейший критерий отбора в топовых компаниях.

4. Определение требований к профессиональной деятельности

Здесь мы должны задать себе несколько ключевых вопросов. Какой должна быть работа – разнообразной или однообразной, статичной или динамичной, монотонной или многогранной? Ответы помогут сделать следующий шаг к осознанному выбору профессии. Далее: интересует ли нас работа с преобладающим творческим характером или такая, которая стимулирует постоянное совершенствование знаний и навыков? Должна ли она соответствовать нашим психофизиологическим и социальным потребностям и стимулировать повышение уровня жизни? Очевидно, что последнее – всегда важный аспект.

Кроме того, важно проверить, соответствуют ли наши психофизиологические особенности требованиям профессии. Например, аналитические способности, ответственность, общительность. Если мы преподаватели, коммуникабельность помогает нам удерживать внимание аудитории: студенты слушают, понимают и уважают. Умение управлять вниманием – ценный приём, для этого необходимо говорить интересно и с опорой на словесно-логическое мышление, цитировать, а не просто читать – это вызывает уважение и повышает авторитет. Чем больше человек опирается на память, тем выше его статус в глазах окружающих.

Отдельно стоит сказать об инклюзивности. В последние 10 лет инфраструктура активно развивается: появляются пандусы в магазинах и общественных зданиях, однако мы даже не представляем, сколько людей с ограниченными возможностями остаются дома. А ведь человек с инвалидностью может стать блестящим IT-специалистом или дизайнером, работая удаленно. В западной корпоративной культуре люди с ОВЗ давно составляют значительную часть IT-сектора и демонстрируют высочайшую конкурентоспособность. Развитие инклюзивного образования и удаленной занятости в России – это важнейший тренд, который позволяет компаниям находить талантливые кадры, а людям – реализовывать свой интеллектуальный потенциал.

5. Выявление индивидуальных характеристик

Чтобы определить, подходит ли нам профессия с точки зрения психофизиологических данных, необходимо провести внутреннее исследование собственных особенностей. В числе ключевых аспектов – личные характеристики, самооценка, уровень внимания, логическое мышление, память, коммуникабельность, организаторские способности, темперамент, характер и общее состояние здоровья. Если задать себе вопросы хотя бы по этим направлениям и честно зафиксировать ответы, можно объективно понять, насколько мы готовы к освоению серьезной и прибыльной профессии.

6. Изучение содержания будущей профессии

Возьмем в качестве примера профессию юриста, которая сегодня широко распространена. Юрист может работать в органах государственной власти, фискальных структурах, прокуратуре, следственном комитете, адвокатуре или в контрактной системе. Таким образом, базовое юридическое образование применимо во множестве различных направлений. То же самое можно сказать и об экономическом образовании – эти две специальности относятся к числу многопрофильных. Третье востребованное направление – технические специальности.

Условно все профессии можно разделить на гуманитарные и технические. В гуманитарной сфере требуется большой объем словесно-логического мышления, богатый словарный запас, умение грамотно говорить, выстраивать фразы, правильно расставлять акценты и управлять интонацией. Для технических направлений необходимы четкая концентрация и конструктивное мышление: важно уметь выстраивать механизмы и алгоритмы, понимать схемы, последовательности и логику работы систем. Поэтому каждому из нас стоит проанализировать свои склонности и на сознательном уровне определить: кто я – гуманитарий или технарь?

Теперь поговорим о перезагрузке внутреннего мира и системы представления о себе.

На этом этапе мы должны сформировать представление о целях и смысле жизни – так называемую «Я-концепцию», а также умение осуществлять самооценку личностных качеств.

Начну с метафоры.

Давным-давно в городе Шартре строился собор. Троих рабочих, подвозивших строительный камень, спросили, чем они занимаются. Первый ответил: «Обтёсываю эти проклятые камни, вон какие мозоли на руках набил!» Второй сказал: «Я зарабатываю на кусок хлеба себе и своей семье». Третий же с улыбкой произнёс: «Я строю прекрасный собор». Этот пример наглядно демонстрирует, как по-разному люди воспринимают одну и ту же ситуацию. Первый ждал окончания дня, проживая жизнь, не понимая, что этот день уже не вернуть. Второй старался заработать для семьи, и сама работа его не слишком интересовала. Третий же с воодушевлением приходил на работу и уходил, вероятно, позже всех – притом что заработная плата у всех была одинаковой. Всё зависит от того, как мы воспринимаем ситуацию.

В среднем человек работает треть своей жизни: 8 часов – рабочий день, 8 часов – сон, и всего лишь 8 часов остаётся на свободное время. По сути, эти 8 часов и можно назвать жизнью.

Под самоопределением личности понимается сознательный акт выявления и утверждения собственной позиции в проблемных ситуациях. Жизненное самоопределение заключается прежде всего в осознании смысла и цели своей жизни. Мы должны принять собственную позицию. Смысл жизни – это осознание своей жизни не как серии случайных событий, а как цельного процесса, имеющего направление, преемственность и цель. Мы находимся в этом мире во имя чего-то, и каждый из нас должен понять, в чём он силён.

Интересный приём: многие великие люди, занимая высокие должности, в первый же день, зайдя в новый кабинет и закрыв дверь, думали о своём последнем рабочем дне – дне ухода из этого кабинета. Представьте: вас принимают на работу, вы рады, вам дают кабинет. Зайдите в него, трансформируйте сознание и подумайте: когда-то настанет день, когда вы из этого кабинета уйдёте. Как о вас будут говорить люди? Что вы сделали? Чем прославились? Что принесли себе лично, обществу и человечеству? В первый же день думайте о последнем дне – и начинайте этот отсчёт. Поверьте, это очень сильно помогает. Осознайте конечный результат своей жизнедеятельности.

Теперь – о смысле и цели жизни. Создание хорошей семьи, воспитание детей – это смысл жизни, а цель – найти любимого человека, иметь многодетную семью. Материальное благополучие – смысл, а цель – найти высокооплачиваемую работу и другие источники дохода. Иными словами, смысл жизни заключается в одном, а цель жизни симметрична тому, что вы видите в качестве смысла. Дружба и товарищество – смысл, а цель – найти хорошего и верного друга. В конечном счёте каждый человек считает удовлетворение от процесса главным результатом своей деятельности.

Теперь обратимся к юридическому аспекту. Право граждан на профессиональное самоопределение закреплено в статье 37 Конституции Российской Федерации, где говорится, что труд свободен. Каждый имеет право распоряжаться своими способностями к труду, выбирать род деятельности и профессию. Никаких внешних ограничений не существует – все ограничения у нас в голове. «Я этого не могу», «Я этого не хочу», «Мне уже поздно» – самая глупая фраза, которую я слышал. Никогда не поздно: поздно только тогда, когда мы распрощаемся с этим миром. Как только мы убираем внутренние ограничения, мы достигаем совсем других высот – тех, о которых мечтали. Идите к своей цели. Идите к своему смыслу жизни – и вы его достигнете. Сделайте очередной виток в своей жизни, чтобы хотя бы в карьере у вас начался успех.

Сущность профессионального самоопределения в самом общем смысле – это процесс. А процесс – это движение и результат сознательного и самостоятельного выбора профессии. Мы должны сознательно прислушаться к себе и затем самостоятельно выбрать профессию.

Профессиональное самоопределение всегда включает нравственную, психологическую и практическую подготовку. Задайте себе вопрос: «Кто я? Чего я хочу?» – и начинайте действовать незамедлительно. Не ждите понедельника, следующего года или «подходящего момента». Начните здесь и сейчас.

Итак, поговорим теперь об этапах профессионального развития личности.

Выделяют четыре ключевых этапа профессионального развития личности.

Первый этап – профессиональное самоопределение. Мы решаем, кто мы в профессии.

Второй этап – профессиональная подготовка. После того как определились, проходим обучение.

Третий этап – профессиональная адаптация. Входим в профессию, осваиваемся на рабочем месте.

Четвёртый этап – профессиональное мастерство. Это вершина, когда специалиста видно за километр, когда его передают из рук в руки. Вспомните банальный пример: профессиональный кафельщик или мастер по установке дверей – такие люди на вес золота, они всегда востребованны. Но ведь и они проходили все эти четыре этапа: от самоопределения и подготовки через адаптацию к мастерству. Движение вверх происходит именно так – от бомжа до президента и обратно.

«Познай самого себя» – эта надпись украшает дельфийский храм в Греции. Смысл этой лаконичной фразы глубок: процесс самооткрытия, самопостижения, самопознания пронизывает всю сознательную жизнь человека. На всём её протяжении перед каждым, кто ищет смысл жизни, встают вопросы: «Кто я? Каков я? Знаю ли я себя? Что скрывается за моим «я»? Что я умею, в чём я хорош?». Задайте себе эти вопросы, познайте самого себя – и это принесёт вам внутреннюю оценку и самоудовлетворение. Когда мы задаем себе глубокие, осознанные вопросы, мы запускаем активный поиск решений. Работает простое правило: чем четче сформулирован ваш запрос, тем быстрее реальность подкидывает нужные ответы.

Теперь – о мысленном образе своих качеств. Представьте, в чём вы сильны. Вы хорошо готовите, вам это нравится, вы даже поёте, когда стоите у плиты. Может быть, из вас получится хороший повар? Это интересно. Или у вас привлекательная внешность, людям приятно на вас смотреть. Тогда, возможно, ваше место – на ресепшене в гостиничном бизнесе. Или вы любите помогать животным – можно стать волонтёром по адаптации бездомных животных или помогать ветеринару. Всё это откладывается в нас и в нужный момент проявляется.

Компоненты образа «Я» включают три составляющие.

Познавательный компонент – это знание о себе, своих качествах и свойствах. Знаете ли вы всё о себе? Если да, то с точки зрения познавательного компонента вы уже сильны.

Эмоциональный компонент – это оценка своих качеств через самоуважение. Считаете ли вы себя уверенным, красивым, успешным человеком? Любите ли вы себя? Когда вы эмоционально себя полюбите, эти флюиды разойдутся и вас полюбят окружающие. Уверенность чувствуется на расстоянии. Любите, уважайте и цените себя – и тогда у вас всё будет хорошо. Только не впадайте в нарциссизм: занимайтесь самосовершенствованием.

Поведенческий компонент – это то, как мы себя ведём и как выглядим. Какая у меня фигура? Много ли я ем? Если мне 50, а выгляжу я на 25 – это результат отношения к себе. Когда мы любим себя, мы выглядим шикарно. Когда есть все три составляющие, успех неминуем.

Формируя образ собственного «Я», задайте себе вопрос: «Какой я сейчас?». Не думайте о прошлом – его не изменить. Не думайте о будущем – мы его не знаем. Живите здесь и сейчас. Получайте максимум удовольствия от сегодняшнего дня. Проснувшись, планируйте, как он пройдёт, чтобы вечером было приятно, а не обидно. Старайтесь быть динамичным, подтянутым, заниматься спортом, хотя бы час ходить пешком. Представляйте себя идеальным и стре-

митесь к этому образу, пока сами не поймёте, что стали тем, кем хотели быть. А когда станете идеальным – тогда думайте, как выстраивать поведенческие модели с другими людьми.

Ответьте себе на вопросы: «Как обо мне отозвались бы близкие – мама и папа? Что бы они сказали? А что сказал бы лучший друг или подруга?». Это собирательный образ, некая фокус-группа, которая нам необходима. Сравните эти наборы ответов в письменной форме. В чём сходство? Есть ли различия? Если есть, как вы их объясните применительно к себе?

Совокупность всех представлений человека о себе, включая их оценку, образует концепцию индивида, которая может быть позитивной или негативной. Для позитивной концепции характерны положительное отношение к себе, самоуважение, ощущение собственной ценности – и тогда выстраивается сегмент самореализации. Противоположные качества определяют негативную оценку: человек сталкивается с серьёзными затруднениями в общении и деятельности. Поэтому необходимо формировать в себе элементы позитивной «Я-концепции».

Никто не любит токсичных людей. Когда человек говорит о позитивных вещах, он притягивает к себе – от него исходит созидательная энергия, и сразу видно, что своего успеха он добился сам. Напротив, постоянный слив чужих проблем и жалоб только отталкивает. Помните: вы не носовой платок, в который можно без конца плакаться, не думая о ваших границах. Становитесь увереннее и дистанцируйтесь от токсичного окружения. На этой земле нет одинаковых людей, в каждом из нас заложен генетический код: в чём-то мы лучше всех – в какой-то профессии, для каких-то людей. Найдите себя, не теряйте время. Загляните в себя, в своё подсознание – и тогда начнётся путь вашего успеха.

Модуль 2. Формы занятости и первые шаги к работе

2.1. Правовые основы трудовой деятельности. Работа по найму, по договору

Часть 1.

В нашей стране экономические основы и трудовые отношения непрерывно меняются. Прогрессивный соискатель должен быть к этому готов и воспринимать трансформацию рынка как новые возможности для своей профессиональной реализации. Чтобы чувствовать себя уверенно, важно знать не только свои обязанности, но и свои законные права.

Что такое законная занятость?

Согласно профильному законодательству, занятость — это деятельность граждан, связанная с удовлетворением личных и общественных потребностей, не противоречащая законодательству и, как правило, приносящая заработок. Это определение расставляет важные акценты: вы должны четко понимать, чего именно ждете от трудовой деятельности и какие личные потребности хотите удовлетворить, оставаясь в строгом правовом поле.

Российское законодательство определяет ключевые принципы занятости, которые гарантированы каждому человеку:

• Обеспечение свободы в выборе труда и занятости;

• Полный запрет на принудительный или обязательный труд;

• Приоритетное право самого гражданина решать — участвовать или не участвовать в том или ином виде трудовой или общественной деятельности;

• Создание государством условий для полноценной реализации права на труд.

Сегодня к условиям трудовой деятельности предъявляются повышенные требования. В государственных, бюджетных и крупных коммерческих организациях проводится обязательная специальная оценка рабочих мест, а условиям охраны труда и безопасности уделяется колоссальное внимание. Руководители серьезных компаний готовы инвестировать значительные ресурсы, чтобы рабочее место сотрудника полностью отвечало стандартам безопасности, ведь это напрямую влияет на производительность и исключает юридические риски для бизнеса.

Кто официально считается занятым?

В соответствии с Федеральным законом «О занятости населения в РФ», официально занятыми считаются граждане, работающие по трудовому договору (включая работу за вознаграждение на условиях полного или неполного рабочего времени), а также имеющие иную оплачиваемую работу или службу.

К категориям занятого населения закон также относит:

• Выпускников и специалистов на временных работах, организованных для поддержки различных категорий граждан;

• Участников сезонных видов деятельности (выполнение работ в условиях определенного календарного периода);

• Индивидуальных предпринимателей и граждан, занятых самостоятельной деятельностью;

• Специалистов, работающих по гражданско-правовым договорам (ГПХ), включая авторские договоры и договоры на оказание услуг;

• Членов производственных артелей и кооперативов;

• Военнослужащих, сотрудников органов внутренних дел, учреждений уголовно-исполнительной системы и других видов государственной службы.

Стандарты современных трудовых отношений

Несмотря на обилие гибких форматов, классическим стандартом на рынке труда попрежнему остается постоянная работа на основе бессрочного трудового договора в штате работодателя. Она подразумевает полный рабочий день и предоставление официального рабочего места.

В последнее время государство и бизнес ведут активный диалог об открытости и прозрачности рынка. Эпоха «серого» сектора экономики уходит в прошлое. Современные соискатели — и особенно выпускники колледжей и вузов — больше не соглашаются на скрытые схемы. Они справедливо требуют официального трудоустройства, гарантированной «белой» заработной платы, оплачиваемых отпусков и честных пенсионных отчислений. Переход бизнеса в прозрачный правовой сектор стал главным приоритетом.

Поэтому, выходя на рынок, вы должны четко понимать: как именно вы трудоустраиваетесь, какие юридические преференции гарантирует вам работодатель и защищены ли ваши права законом.

Часть 2.

В какой бы сфере вы ни планировали развиваться, критически важно с самого начала понимать, как именно будут регламентированы ваши отношения с нанимателем и насколько вы защищены юридически.

Выходя на рынок труда, соискателю необходимо честно ответить себе на несколько стратегических вопросов:

• Кто выступает моим работодателем? Это государственная структура, бюджетное учреждение или частный бизнес (крупное производство, индивидуальный предприниматель)? Сегодня многие выпускники выбирают госсектор из-за повышенного чувства стабильности, но частный бизнес часто предлагает более гибкие условия и высокий доход. Определите, что для вас в приоритете.

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.