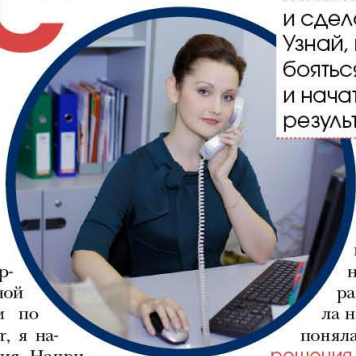


# Новый курс

Мы попросили Екатерину (28) вести дневник и подробно описывать все мысли, впечатления, инсайты, достижения и трудности, с которыми ей пришлось столкнуться.



Не знаешь, как добиться повышения по службе? Участница проекта «Карьерный лифт» уже начала работу с коучем и сделала первые шаги. Узнай, как перестать бояться перемен и начать добиваться результата.

## 25 февраля

После встречи с первым экспертом, Мариной Львовой, директором по персоналу HeadHunter, я начала выполнять задания. Например, пыталась научиться оставлять рабочие вопросы на работе. Старалась, придя домой, не думать о делах, отвлекать себя какими-то занятиями. Сейчас мое утро начинается с асаны «Сурья намаскар», а не с размышлений, где какой косяк может возникнуть сегодня. Стала лучше отдыхать, почувствовала, что теперь управляю своими мыслями, а не они – мной. Однако, сколько ни медитировала, не удалось понять, что конкретно сделать, чтобы получить повышение. Именно поэтому обратилась за помощью к коучу Людмиле Городничевой.

## 2 марта

На первой встрече Людмила попросила написать на нескольких стикерах, что самое главное в моей жизни. На первое место я поставила семью, на второе – работу, на третьем оказалось саморазвитие. Но после короткого обсуждения с коучем приоритеты изменились. Выяснилось,

что важнее всего – саморазвитие, непрерывный рост, а потом уже работа и семья. Я испытала натуральный шок, когда поняла: часто принимаю решения, основываясь не на своем мнении, а на стереотипах.

Редко задумываюсь: что же действительно имеет для меня значение? Позже, уже дома, расклеила стикеры на столе, периодически подходила, смотрела, словно проверяла: действительно ли все так? Мне кажется, эти разноцветные листки помогли разобраться в желаниях и потребностях.

## 5 марта

Уже на первой встрече с коучем выяснилось: на работе я практически постоянно нахожусь в состоянии стресса. Мне необходимо научиться видеть что-то хорошее в трудных ситуациях, переключать минус на плюс. Ведь руководитель должен сохранять ясность ума, у него нет времени бояться или паниковать. Людмила объяснила: каждая трудная задача – это вызов. Я вспомнила много сложных ситуаций и задумалась: а не многовато ли для меня вызовов? Не хочется ли пожить спокойно? И поняла: нет. Начала каждый форс-мажор воспринимать как возможность, стала более практичной. И раньше знала, что у меня сильный характер, но сейчас осознала, что способна на большее. Беда в том, что умение разгладить в про-

блеме возможности формируется не так быстро. По-прежнему реагирую эмоционально, но, думаю, постепенно перестану относиться к незапланированным трудностям, как к концу света.

## 8 марта

Людмила попросила вспомнить всех начальников, которые произвели на меня впечатление. И подумать, в чем хотела бы быть на них похожей. Представила себя в качестве босса и поняла: буду жутким руководителем. Во-первых, я вредная. А вторых – очень требовательная. Если кто-то из подчиненных не справится с задачей, боюсь, моя реакция будет очень грубой. Вообще, руководитель должен отвечать не только за себя, но и за других, а я к этому не готова. Не доверяю людям – вдруг не справится со своими обязанностями? Придется постоянно вмешиваться в их дела, и в итоге просто физически не хватит сил контролировать все и всех. Еще руководитель должен быть отличным психологом, чтобы выбирать сотрудников к себе в команду, мотивировать их, вдохновлять. Думаю, это история не про меня. Последняя мысль, которая пришла в голову: я не настолько уверенный в себе человек, мне еще нужно работать над собой. Честно говоря, не ожидала такого развития событий: казалось, хочу быть начальником. А на деле выяснилось – не готова. Растерялась, расстроилась и ис-

пугалась – у меня пропала цель. Перестала понимать, что делать дальше.

## 10 марта

Итак, предстояло решить, «кем я стану, когда вырасту». Людмила предложила поискать ответ на вопрос: какая работа меня вдохновляет и радует? Коуч попросила озвучить несколько наиболее интересных для меня специальностей. Я подумала, в каком направлении могу пойти, учитывая мое образование и опыт, составила список из десяти пунктов. Потом мы начали выбирать: сравнивали по две специальности и от наименее интересной отказывались. Пока не остались аудитор и трейдер. Конечно, выбирать было страшно. Вообще, я считаю, любые перемены – к лучшему. Но здесь другая ситуация: от такой ответственности меня просто начало «колбасить». Разум пытался анализировать, сравнивать, просчитывать перспективы, а сердце молчало. Хотя коуч обращалась именно к нему, говорила, что решение я должна принять именно сердцем, найти ответ на вопрос «что хочу делать?», а не «что могу сделать?».

В итоге определилась: все-таки хочется стать трейдером. Это интересная, увлекательная работа, требующая абсолютно иного подхода. Меня ждет ненормированный рабочий день, риск, новые впечатления. И ради этого я готова пожертвовать скучной, хоть и стабильной жизнью аудитора.

## Людмила Городничева, сертифицированный коуч, бизнес-тренер:

Первая задача в нашей работе – проанализировать цели Кати и выяснить, действительно ли она хочет стать руководителем. Я использовала технику «внутреннего солнца», чтобы выбрать несколько направлений в работе, которые вдохновляют Катю, и определить путь для горизонтального развития. Попросила нашу героиню описать несколько интересных вакансий в области

желание стать руководителем – на самом деле не ее цель. Эта задача не отвечает ее ценностям, среди которых мы выделили драйв, эмоции, непрерывное развитие. Поэтому планировать вертикальный профессиональный рост не имеет смысла. Я использовала технику «внутреннего солнца», чтобы выбрать несколько направлений в работе, которые вдохновляют Катю, и определить путь для горизонтального развития. Попросила нашу героиню описать несколько интересных вакансий в области

финансов. Пробовали «прожить», почувствовать каждую из них, представить себя специалистом, чтобы понять: комфортно ли, интересно ли, и главное – радует ли это занятие? Остановились на двух: аудитор и трейдер. Чтобы сделать окончательный вывод, исследовали и сравнили мотивацию Кати для каждой из профессий. В итоге пришли к выводу: героиня хотела бы стать трейдером. Последнее задание, которое она получила, – изучить требования к этой профессии, чтобы мы вместе могли создать план «Сто шагов» для достижения этой цели.



фото: Сергей Волков (1), маккинг и принтеска: Татьяна Волкова

## МЫ ПОМОЖЕМ СДЕЛАТЬ РЕШИТЕЛЬНЫЙ ШАГ!

Стань героиней проекта «Смена работы» в июне-июле-августе 2013 года, если:

- ты достигла максимума выгорания на текущей работе,
- чувствуешь, что «перегораешь» и теряешь силы,
- готова отправиться в новое плавание, но о смене места боишься даже думать: страшно потерять стабильность.

Напиши нам до 10 апреля на адрес: [connect@cosmopolitan.ru](mailto:connect@cosmopolitan.ru) с пометкой «Карьера».