

# Дорога переломы

**Оксана Недер, 33 года:**

«Я уволилась в никуда: просто устала заниматься нелюбимым делом. Каное-то время приходила в себя, отдыхала. И это было необходимо: я трудолюбива, если погружаюсь в работу – то с головой. Но через пару месяцев началась паника: ходила на собеседования, а мне не перезванивали. У меня есть опыт, и мне предлагают вакансии, связанные с ним. Но я понимаю: опять заниматься аналитикой и прогнозированием не хочу. При этом не могу определить направление для своего профессионального развития. Надеюсь, коуч поможет мне найти оптимальную вакансию и получить работу, где я смогу применить предыдущий опыт, и в то же время научиться чему-то новому».



**12 апреля**

На первой встрече коуч и бизнес-тренер Людмила Городничева попросила рассказать о своем опыте. Чем дальше говорила, тем яснее становилось: уход в никуда – моя неизменная стратегия. Чтобы понять, почему так происходит, коуч предложила ответить на четыре вопроса. **Что я думаю о себе сама? Как оценивают меня**

**другие люди: начальники, друзья, родные? Какой меня должны видеть на собеседовании? Если оценить мое поведение объективно, какой я кажусь окружающим? А после этого написать сочинение на тему: «Какая я, когда успешная и счастливая».**

**17 апреля**

После этой встречи пропалакала несколько часов. Как будто вместе со слезами

героиня нашего проекта «Карьерный лифт» недавно уволилась и пока не может получить новую должность. Мы поможем ей понять, в чем причина затруднений и как вести себя на собеседованиях, чтобы произвести наилучшее впечатление.

из меня выплыл весь негативный опыт, все мои страхи. Самым сложным оказалось написать сочинение. Оно распалось на две части: «я успешная» и «я счастливая», которые категорически не желали соединяться. Решила отвлечься и ответить на вопросы. Меня удивило, как мало я задумываюсь над тем, какие представления обо мне действительно мои, а какие принадлежат кому-то другому.

Оказалось, в моей голове идет в режиме нон-стоп мамин монолог на тему «Вот Лена, твоя одноклассница, уже... а вот ты еще не...». Собственные же мысли о себе пошли в двух направлениях: личные характеристики и профессиональные. Первые радовали: я ответственная, умею находить общий язык с людьми. А вот вторые оказались отрицательными и неприятными. Это было странно: достижений у меня хватает, есть чем гордиться. Но я не горжусь.

**17 апреля**

Я решила спросить, что думают обо мне близкие и друзья. И удивилась. Мне казалось, они оценивают меня критично, ждут каких-то достижений, хотят видеть меня идеальной. На самом деле все гораздо проще, чувствуют большой потенциал и, главное, просто хотят, чтобы я была счастливой. А когда пыталась посмотреть на себя глазами

бывших шефов, поняла, что они видели во мне профессионала и конкурента. Но при этом понимали: на меня можно повесить много работы, не давая позитивную обратную связь. Думаю, именно с этим связаны мои негативные мысли и низкая оценка рабочих достижений. Стали понятны и причины спонтанных переходов с одной работы на другую: разочарование в себе как в специалисте. Каждый раз я надеялась, что на новом месте будет по-другому, но наступала на те же грабли.

Чтобы легче было понять, как выгляжу со стороны, коуч посоветовала такой прием. Нужно представить, что незаметно присутствую на собственном интервью. И сразу стала понятна причина отказов! У меня не получается «продать» свой профессионализм, потому что сама сомневаюсь. Нервничая, заминаюсь, отвожу глаза. И главное – не понимаю, чем хочу заниматься на самом деле.

**23 апреля**

На следующей встрече мы обсудили выполненное задание. Я ждала от своих руководителей одобрения, не получала его и, вместо того чтобы что-то менять, кошила обиды. Людмила объяснила, что эти обиды создают мою зону комфорта, в которой и живу. Прячусь в ней, не использую свой потенциал, не расту. Коуч предложила выполнить еще одно упражнение: нарисовать лестницу, где нижняя ступенька называется

«я сейчас», а самая верхняя – «я идеальная». Стали размышлять: какая я идеальная? Сказала Людмиле, что у меня должна быть трехкомнатная квартира, деньги на путешествия и обучение. Мы стали выяснять: какая потребность скрывается за всем этим? И с удивлением обнаружили, что на самом деле мне нужна не просторная квартира, а место, где смогу побыть одна. Мой угол, в котором могу отдохнуть и набраться сил. В качестве домашнего задания коуч предложила найти и обустроить такое место.

**2 мая**

Я всегда думала, что личное пространство – это комната, обставленная по моему вкусу, в которой не будет шкафов с чужими книгами, разбросанных игрушек дочери и спортивной формы мужа. Какое может быть личное пространство в однокомнатной квартире? Но я решила не сдаваться. Возле окна стоял маленький диванчик, вечно заваленный вещами. Я их убрала, застелила диван красивым покрывалом, посадила своих коллекционных медвежат. Передвинула ближе тумбочку, повесила на окно светлые шторы, пересадила все цветы в яркие горшки. Получился милый уголок, где теперь я провожу время. Не подозревала, как это важно: просто сидеть с книгой и чашкой кофе. Домашние теперь знают: в этот момент меня не надо беспокоить. Даже 15–20 минут в день, проведенные наедине с собой, позволяют восстановить силы.

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

Мы выяснили, что задача Оксаны – найти такую работу, которая приносила бы ей радость, удовлетворение и деньги. Чтобы она могла лучше понять свои настоящие потребности, предложила написать сочинение «Я счастливая и успешная». Часто люди говорят, что хотят быть счастливыми, но не вынашивают никакого

смысла в эти слова, не понимают их сути, не представляют, к чему стремятся, и заранее не проживают это ощущение. А ведь когда мы знаем, какие эмоции хотим испытывать, быстрее приходим к этому состоянию – растет внутренняя мотивация. Затем мы пробовали нарисовать «Лестницу успеха», чтобы понять, чего Оксана на самом деле хочет.



Обнаружили: ей необходимо личное пространство. Тогда я предложила его организовать в тех условиях, которые есть. В беседе

выяснилось, что мнению Оксаны о самой себе складывается из оценок окружающих людей, причем негативных. Попросила подумать: чье мнение и каким образом на нее влияет. Оказалось, это взгляд руководителей и особенно – ее мамы. В дальнейшем Оксана хотела бы поработать над самооценкой: поднять ее и укрепить. А еще наша героиня хочет научиться видеть положительные моменты жизни, которые заряжают энергией, и не фиксироваться на негативных, которые ее отнимают.

Фото: Максим Балашихин (1), Марина: Наталья Луценко

## МЫ ПОМОЖЕМ СДЕЛАТЬ РЕШИТЕЛЬНЫЙ ШАГ!

Стать героиней проекта «Свое дело» в октябре-ноябредябре 2013 года, если:

- ты давно мечтаешь начать собственное дело;
- в столе пылится черновик «Бизнес-плана»;
- тебя пугает неизвестность, ответственность, никак не можешь решиться на этот отважный шаг.

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