

100 шагов к цели

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

15 марта

На одной из последних сессий мы с коучем Людмилой Городничевой определили, что **я хочу стать трейдером**. Получила задание – узнать как можно больше об этой профессии. Нашла несколько форумов, скачала в читалку книги для начинающих. Смотрела вакансии, изучала резюме, оценивала уровень дохода. Делала все, но меня не покидало беспокойство и мучал вопрос: а зачем мне все это нужно? Как объяснить перемены в своей жизни близким? С таким не очень оптимистичным настроением пошла на очередную встречу.

20 марта

Озвучила сомнения коучу, и она заинтересовалась, почему так хочу объясниться перед родными и подругами? Вместе пришли к выводу: мне необходима поддержка, и я стараюсь избежать возможных конфликтов.

Три предыдущих месяца участница проекта «Карьерный лифт» занималась с коучем. Она поняла, что не хочет быть руководителем, и выбрала новую цель для профессионального развития. Но как найти работу своей мечты?



Обнаружили, что, **не смотря на все свое воодушевление, немного приуныла и растерялась**. Людмила предложила порисовать: мы изобразили в блокноте ромб и разделили его на четыре части. Первый сектор назвали «Где я сейчас?», второй – «Что сделать для достижения цели?», третий – «Зачем мне нужна эта цель?» и четвертый – «Как я пойму, что достигла результата?» Подробно обсудили все эти вопросы и выяснили: моя цель гораздо более глобальная. Хочу не просто сменить специальность, а стать свободнее, в том числе – в финансовом смысле. В голове появилась картинка: спрыгиваю с крылечка моего старого офиса и отправляюсь в открытое плавание. Подумала, что могу преодолеть все сложности ради ощущения независимости. Ко мне вернулись вдохновение и смелость.

27 марта

На следующем занятии мы с Людмилой **составили пошаговый план перемен**. Нарисовали шкалу времени: с этого момента и на год вперед. Обозначили на ней ключевые даты: когда выберу школу трейдеров и начну обучение, когда смогу пройти практику и выйду на работу. Ощутила, что поставила себя в жесткие условия. После этого упражнения меня осенило: работая на

дядю, своим временем не распоряжаешься, потому и не ценишь его. А когда понимаешь, что сама себе начальник, сразу находятся силы, чтобы отказаться от ненужных развлечений. Вот бы еще существовал магазин, где я могла бы купить несколько лишних минут, а еще лучше – суток!

2 апреля

На следующей сессии Людмила предложила подумать: **что нужно уметь и знать, чтобы стать трейдером?** Мы составили список из двух частей. К первой отнесли умения, которые необходимо осваивать с нуля и срочно: **знание торговых платформ, основ биржевой торговли, методы анализа рынка**. А ко второй – те, что можно развивать в процессе обучения, например, аналитические способности, быструю реакцию, стрессоустойчивость и знание английского языка. Когда есть четкий план, мечта о новой работе больше не кажется далекой и недостижимой, приобретает конкретные черты. И постепенно проходит страх.

5 апреля

Получила от коуча задание: **познакомиться с трейдерами**, порасспрашивать их о профессии. Я ограничилась чтением форумов и блогов, специализированных книг. Ну не могу обратиться к незнакомому человеку с совершенно глупыми вопросами! Решила, что для начала должна хотя

бы выучить базовые понятия, чтобы не показаться легкомысленной. Людмила еще раз заострила внимание: все равно нужно общаться с профессионалами. Мы вместе подумали: где могу найти их? Определили пару вариантов, но я по-прежнему чувствовала себя некомфортно. Коуч избавила от сомнений: чтобы получить желаемое, придется рисковать. Опасения, что от меня отмахнутся, как от назойливой мухи, совершенно естественны. Однако это не повод сидеть, пугаться и ничего не делать.

8 апреля

Сегодня сделала важный шаг: записалась в школу трейдеров. Теперь пять дней в неделю буду ходить на занятия. Смущалась, что совсем ничего не знаю, но преподаватели обрадовались: наконец-то к ним пришел ученик с нулевым багажом знаний, которого не придется переучивать. Договорилась со своим руководителем: чтобы успевать на учебу, нужно уходить на полчаса раньше. Совершенно не боялась, объяснила, что иду повышать квалификацию за свой счет и мне дали добро. Удивительно, но благодаря этому проекту научилась видеть вокруг возможности, а не ограничения, и стала пользоваться ими. Теперь, когда у меня есть цель и четкий план, уверена: смогу осуществить свою мечту. Чувствую некоторый страх и адреналин, и мне эти ощущения нравятся!

Людмила Городничева, сертифицированный коуч, бизнес-тренер:

Когда люди ставят новые цели, обычно не представляют, как изменится их жизнь. Чтобы избежать сомнений, я предложила Екатерине выполнить упражнение «Четыре шага планирования». Мы проанализировали: в какой ситуации наша героиня сейчас и какими ресурсами обладает. Затем поняли, чего хочет достичь, какие шаги ей нужно для этого

предпринять. Далее разобрались в мотивации: почему важно достичь этих целей? Что входит в понятие «счастья» для Кати, когда она получит желаемое? И в завершение – как можно будет понять, что цель достигнута? Как жизнь героини изменится? После этого составили шкалу времени. Эта техника помогает зафиксировать планы, определить точные сроки. Когда конкретный шаг сделан, можем отметить достижение, и эта радость становится отличной мотивацией для дальнейшей работы.

Важно, чтобы Катя не чувствовала себя одинокой и могла получить поддержку. С помощью трансформационных коучинговых техник мы определились, как это сделать. Когда человек меняется, часто его привычное окружение может мешать развитию. Именно поэтому так важно найти единомышленников, которые будут наставниками и идейными вдохновителями в новом деле. Сейчас у Кати есть четко прописанная стратегия на ближайший год, благодаря которой она, я уверена, добьется цели и обязательно найдет работу своей мечты.



фото: Митя Ярославцев (С.), Благодарим за помощь в проведении съемки кафе «Дети райка»

МЫ ПОМОЖЕМ СДЕЛАТЬ РЕШИТЕЛЬНЫЙ ШАГ!

Стань героиней проекта «Свое дело» в сентябре-октябре-ноябре 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 мая на адрес: collect@cosmopolitan.ru с пометкой «Карьера».