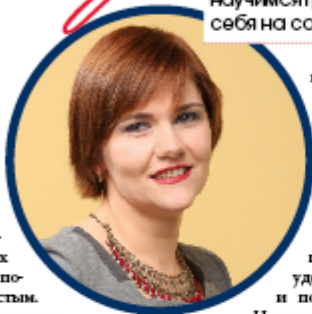


# Курс на победу

Мы попросили Оксану Недер (33) вести «Дневник перемены» и подробно описать свои впечатления, инсайты, достижения и трудности, с которыми пришлось столкнуться.

## 5 шаг

За последний месяц коуч Людмила Гордичева предложила выполнить несколько заданий. Одно из них сначала показалось по-доброму простым. Нужно было всего лишь замечать все позитивное и при этом говорить не то проде: «Классно! Здорово! Супер!» Легко? Как бы не так. Я с ужасом заметила, как трудно радоваться вслух. Ведь такие мелочи, как теплый ветер, дочка, весело вылетающая из школы с криком «Мама!», кофе, кажутся чем-то само собой разумеющимся. Зато весь негатив замечаю и с удовольствием комментирую ругая и гравя в подъезде, и толпу людей в метро. Неудивительно, что к вечеру чувствую себя как выжатый лимон. Теперь учусь радоваться мелочам. В этом помогло еще одно упражнение – «Дневник благодарностей». Каждый день говорю «спасибо» природою за все. Залето, солнце, любимого мужа, подаренные цветы. Оказалось, за день происходит столько хорошего, а я, в суете



Второй месяц коуч помогает участнице нашего проекта «Смена работы» получить новую должность. Героиня поняла, что ей сложно «продать» свой опыт, поскольку она себя недооценивает. Вместе с ней научимся грамотно презентовать себя на собеседованиях.

и спешке просто этого не замечаю. Когда личная копилка позитива наполняется, это дает невероятный всплеск энергии и сил.

## 10 шаг

В ходе бесед с коучем выявилось: я многое себе запрещаю. Людмила предложила уделить внимание самой себе и подсказала, как это сделать.

Нужно лишь разрешить сделать то, о чем давно мечтала: прогуляться, купить новое платье. Сначала я недоумевала: разве этого и так не делю? Оказалось, нет. Налибимые дела постоянно не хватало времени, денег или сил. Кафе, поход в театр или на выставку – нет и еще раз нет. Шоколадный торт? Ни в коем случае, вдруг поправлюсь. После того как за одну неделю сходила на спектакль, свидание с мужем, купила книгу по истории балета, съела два куса торта (и еще мороженое), почувствовала себя как в юности. Когда ты волен делать все, что хочешь. Нет условностей, страхов и запретов, есть только желания, и еще – ощущение полноты жизни и безграничности своих возможностей.

## 17 шаг

После выполнения этих упражнений поняла: во мне достаточно сил, чтобы начать ходить на собеседования. Людмила пред

ложила поработать над своим резюме. На нашу следующую встречу принесла его вместе с рекомендациями актуальных вакансий. Обнаружилось, что у меня три абсолютно одинаковых анкеты на разные позиции. Коуч рекомендовала сделать акцент на различных аспектах: для вакансий по маркетинговым исследованиям подчеркнуть аналитический опыт, для бренд-маркетинга – умение управлять торговой маркой. Пришлось изменить и строку «навыки». Раньше я заполняла ее формально, но сейчас указала именно те, которые хочет видеть работодатель. В итоге получилось два отличавшихся друг от друга резюме, и меня пригласили на собеседования сразу в четыре компании.

Еще коуч научила меня внимательно читать описание вакансии, особенно в не очень знакомых областях – например в event-маркетинге. Я узнала, что нужно обращать особое внимание на первые три строки, в которых описаны самые главные требования к кандидату. И оценивать – подохожу ли я на эту должность. До этого, бывало, откликалась на вакансии и даже не могла себе объяснить, почему.

## 21 шаг

На собеседованиях страшно нервничала. Лицо приобретает цвет переспелого помидора, забываю тщательно отрепетированную речь. Людмила подсказала, как справиться с проблемой. Она посоветовала... влюбиться! И в девушку-кадровику, и в потенциального босса. Как только удалось представить, что передо мной самый лучший человек на свете, стала говорить на интервью только о том своем опыте, который интересен компании. А раньше подробно рассказывала все обо всем. Получилось скучно и бессмысленно.

## 29 шаг

Я всегда откликалась на вакансии, не оценивая, насколько мне интересна такая работа. И в этот раз по привычке пошла на собеседование только из-за того, что оно – в крупной компании. Я не волновалась, говорила о своих сильных сторонах, рассказывала, как прекрасно умею прогнозировать. Даже задала несколько вопросов, чего раньше никогда не делала. Получила прекрасную обратную связь и практически была готова согласиться.

Но произошло неожиданное. Когда пришла домой, мне стало плохо. Два дня лежала пластом и не понимала, что происходит. А потом осознала: не хочу работать там. Мне до такой степени не интересна вакансия, что организм готов на любой саботаж, только бы не возвращаться в тот офис. Решение ответить отказом далось мне нелегко. Потому что слово «надо» – одно из самых любимых. Но с помощью Людмилы разобралась: не готова себя предать и снова чувствовать несчастной, узнало считать дни от понедельника до пятницы. Теперь предстоит научиться находить такие вакансии, которые мненастоящему нравятся.}}

## Людмила Гордичева, сертифицированный коуч, бизнес-тренер

«Оксана чувствовала себя уставшей и опустошенной. Поэтому для начала я предложила выполнить упражнение на восстановление ресурсного состояния: сделать несколько дел, которые ее порадуют. Дело в том, что восполнить энергию могут только приятные эмоции. А их вызывают исключительно любимые занятия. Восприятие мира у Оксаны было преимущественно негативным, и из-за этого ее сознание фиксировалось только на неприятных моментах. Чтобы наша героиня научилась видеть возможности, я предложила ей вести «Дневник благодарности» и каждый день отмечать радостные моменты. Это необходимо,

чтобы научиться видеть события не только в серых тонах, продемонстрировать себе, что жизнь намного многограннее и увлекательнее. А затем постепенно сместить восприятие в сторону позитивных эмоций. После этого приступили к работе над блоком «собеседование». Прием на работу – это рыночная сделка, где мы продаем, а работодатель покупает. Нужно позиционировать себя и свои навыки таким образом, чтобы они были интересны покупателю. Вместе с Оксаной выяснили, какие предложения сейчас для нее актуальны, ободрили, как нужно составлять резюме под конкретные вакансии и правильно на них откликаться».



фото: Максим Базилев (3), маневр: Наталья Лукина

## МЫ ПОМОЖЕМ СДЕЛАТЬ РЕШИТЕЛЬНЫЙ ШАГ!

Стать героиней проекта «Свое дело» в октябре-ноябре-декабре 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 [psychology@sovetnik.ru](mailto:psychology@sovetnik.ru) с темой «Карьера».