

Невозможное

Возможно

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

10 июня

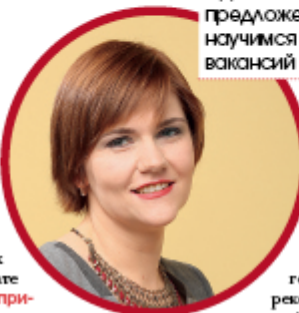
Вместе с коучем Людмилой Городничевой определили интересные для меня направления в работе и создали три разных резюме. В результате я получила много приглашений на собеседования.

На всех интервью чувствовала себя уверенно благодаря наработанным в проекте навыкам. Одна из встреч началась с агрессивного вопроса: «А что, ваш опыт действительно может быть нам полезен? Я так не думаю!» Но даже с этой стрессовой ситуацией я справилась. Не боялась высказывать свое мнение, признавать, что чего-то не знаю. Раньше не могла так ответить: ведь профессионал должен уметь все! **Перестала краснеть и заикаться, отводить глаза и искать ответ где-то на потолке.** В итоге получила предложение о работе, но отказалась от него. Как ни старалась, не могла понять, чему смогу научиться в этой компании и каким будет мой дальнейший путь.

17 июня

На следующей встрече с коучем постаралась выяснить причину своего отказа, ведь вакансия была вполне подходящая. Людмила

После предыдущих сессий с коучем героиня нашего проекта «Смена работы» активно стала ходить на собеседования и даже получила несколько предложений. Вместе с ней научимся выбирать среди обилия вакансий самую подходящую.



предложила найти ответ с помощью наводящих вопросов: это сопротивление переменам в жизни? Сопротивление конкретной вакансии? Или неприятие *будущего босса?*

Чтобы выбрать из большого числа вакансий, коуч также рекомендовала подумать над тем, в какой корпоративной культуре мне комфортнее работать? Во время нашей беседы выяснилось: **мешает принять окончательное решение мое желание быть руководителем.** Так я получила еще одно задание: подумать, чем Оксана-управленец отличается от Оксаны-специалиста?

25 июня

Последнюю неделю я ходила на собеседования и думала, хочу ли быть руководителем. Ответ на этот вопрос оказался довольно простым. На самом деле я хочу признания, а прямой путь его получить – стать боссом. Хорошим или плохим – вопрос десятый. Но я поняла: отвечать за подчиненных, ставить им задачи и, главное, – мотивировать, мне не хочется. Мой вариант – быть профессионалом, чтобы я сама, а затем и мой руководитель мог меня похвалить за результаты. Шкура управленца мне пока явно не по размеру.

фото: Максим Балашин (1), манекен: Наталья Лукин

7 июля

За все время нашей работы коуч неоднократно замечала: практически все ее задания я встречала фразой: «Да, но...». Постоянно искала оправдание тому, почему мне трудно изменить свою жизнь. Личноу меня это «да, но...» связано со страхом принимать решения. Ощущение, что я не оправдала ожидания (родителей, свои), не давало мне расслабиться и сделать выбор. Потому что любой выбор – это необходимость действовать и отвечать за последствия. А я все старалась просчитать правильный вариант. И начинала искать не свой путь, а то, что будет правильно, престижно, принесет много денег. Но проблема в том, что правильного варианта нет.

Людмила предложила задавать мою сопротивление встречные вопросы: почему невозможно что-то сделать, откуда это убеждение? Но у меня получался бесконечный диалог с самой собой: ведь установка «да, но...» можно возражать сколько угодно. На одной из последних встреч коуч предложила радикальный метод. Каждый раз резко и категорично заявлять это мое внутреннему голосу: **«Хватит, это моя жизнь, мои правила, мои решения и я беру ответственность за них.»** Иногда я добавляла: «Понимаю, ты волнуешься и боишься разочарований. Но я буду рада твоему опыту». Сначала это было нереально сложно. Но потом голос стал стихать, и я наконец-то почувствовала себя свободной. Потому что когда перестал просчитывать правильный вариант, к принятию решений относиться гораздо легче. **Не понравится работа – уволюсь. Ничего страшного в этом нет.** Наконец-то поняла, чего хочу от работы на самом деле: дружный коллектив, широкий круг обязанностей, возмож-

ность иметь свободное время и силы для общения с семьей.

18 июля

Я смогла с собой договориться, что буду спокойно искать работу столько, сколько потребуется. А пока решила заняться чем-то интересным. До начала проекта не могла понять, чего же хочу? **Толи рэп танцевать, то ли в монастырь уйти.** А сейчас поняла, что хочу заниматься танцами, больше читать и путешествовать, учить английский. В итоге составила график, прочитала много книг и даже бюджетно съездила с подружкой в Питер.

Видимо, произошло какое-то движение энергии в моей жизни, и я наша наконец-то работу. Теперь я продаст-менеджер в компании, которая занимается оптикой. **Здесь все, как я мечтала: и широкий круг задач, и аналитика, и общение с клиентами, и творческая работа по планированию акций.** И даже предидцать в командировки в Европу. Оказывается, чтобы все это получить, не нужно устраиваться на работу в огромную корпорацию. Спасибо проекту и Людмиле за то, что помогли изменить мою жизнь!

Людмила Городничева, сертифицированный коуч, бизнес-тренер

После одного из собеседований Оксана сообщила, что у нее остался неприятный осадок, и она не могла понять причину. Я предложила ей задать себе три вопроса: это сопротивление переменам в жизни? Конкретной вакансии? Или неприятие и интервьюеру? Ответы помогут понять, какой критерий является максимально важным при принятии решения о работе. Кроме того, Оксане мешало найти свой путь неопределенное желание быть руководителем. Часто нам кажется, что руководящая должность – просто набор новых функций. На самом деле, ее главное отличие – это управленческое мышление

и умение себя позиционировать. Задание представить себя в роли босса позволило выяснить, какие навыки надо развивать Оксане, и понять – хочет ли она действительно быть руководителем?

Продвигаться и цели мешало возмущение «да, но...». Я предлагала говорить с этим внутренним голосом, задавать конструктивные вопросы вроде: «Почему я так считаю? На основе чьего опыта: своего или чужого?» Но эта стратегия была неэффективной. Напоследок предложила отвечать этому голосу в такой же категоричной манере, чтобы прекратить бесполезный внутренний диалог. И такой метод оказался вполне эффективным.

