

Смена места работы – это всегда стресс. Стресс может быть легким, почти незаметным – например, в том случае, если смена работы планировалась давно, а на новом месте условия лучше, чем на прежнем, зарплата больше и так далее. Но стресс может быть и сильным, вплоть до тяжёлой депрессии. Чаще всего это происходит в тех случаях, когда смена работы происходит вынужденно, под влиянием каких-либо негативных внешних обстоятельств. Рассмотрим самый неприятный вариант: потеря работы. Не смена места работы, а именно потеря. Причины могут быть самыми разнообразными – рассматривать здесь мы их не будем.

Итак, по какой-то причине вы потеряли работу. Это, конечно, очень неприятно. И это ещё мягко сказано! Самое главное здесь не заниматься самокопанием, не рассматривать «виртуальные» варианты: «Вот если бы...! То я бы...!», «Эх, надо было бы...» и так далее. Всё это ни к чему хорошему не приведёт, а вот настроение ухудшит и в депрессию вгонит. Пессимистичный подход губит все самые лучшие начинания. Позитивный взгляд позволяет найти новые возможности там, где их, казалось бы, нет и быть не может. Попробуйте отнестись к своему увольнению позитивно: ведь это реальный шанс что-то изменить в своей жизни! Причём изменить в лучшую сторону! Ведь вы всегда хотели, чтобы работа была интересной и высокооплачиваемой, чтобы приносила удовольствие – теперь у вас есть шанс её найти. И этим шансом грех не воспользоваться.

Но, тем не менее, не стоит сразу с головой уходить в поиски работы: рассылать резюме, изучать всевозможные вакансии и т.д. Желательно выждать как минимум неделю, а лучше – две. Дайте себе время отдохнуть, отключиться от прошлого ритма жизни и набраться сил. Желательно, если есть такая возможность, полностью сменить обстановку – хорошо бы отдохнуть где-нибудь вне дома (поездка на море была бы идеальным вариантом). За это время постепенно уйдут старые стереотипы, появится свежий взгляд на многие вещи, в том числе и на поиск работы. Появится вдохновение – а это очень важно. Позвольте себе спокойно подумать и определиться, что вам действительно интересно. Что вам интересно было бы делать? Какие свои умения и навыки вы можете применить? Как это можно сделать? Если у вас получится отключиться от прежних стереотипов, то, вполне возможно, вы обнаружите что-то совершенно неожиданное для себя. Вполне возможно, что ваши таланты, которые много лет ждали своего применения, проявятся в полной мере. Не бойтесь радикальной смены области деятельности. Это вполне нормально. Это просто отход от установившихся шаблонов. Ведь каждый без исключения вменяемый человек хочет работать на интересной для него работе и получать за это хорошие деньги. Так почему бы не попробовать следовать за своим интересом?

В этой ситуации очень полезно обратиться к коучу. Коуч поможет вам разобраться в себе, определить, чего именно вы хотите, что вам нужно и как этого достичь. Работа с коучем даёт неизменно хороший результат, позволяет всё разложить «по полочкам», наметить чёткий план действий и найти ресурсы для осуществления этого плана. Коучинг помогает наиболее полно реализовать свой внутренний потенциал, повысить свою личную эффективность – а это как раз то, что вам сейчас нужно. Можно так же обратиться к консультанту, который специализируется на профессиональной ориентации и трудоустройстве. После ряда тестов и собеседований вы получите рекомендации по дальнейшему поиску работы. Это тоже полезно и помогает определиться с тем, в какой области вы можете применить свои умения и навыки.

Если же у вас нет желания или возможности обратиться к коучу или консультанту, попробуйте сделать следующее. Замечу, что это только лишь один из многих инструментов, которые вы можете использовать для поиска работы. Возьмите ручку и лист бумаги. Именно ручку и бумагу – монитор и клавиатура компьютера не дают такого эффекта. Напишите список того, чем вам действительно хочется заниматься. Не список профессий или названий должностей, а то, что именно вам действительно было бы интересно делать. То, что вам делать приятно, что вас увлекает. Пишите буквально всё, ничего не отбрасывайте – есть риск отбросить самое важное. Отключите свои внутренние фильтры, которые проявляют себя внутренним сопротивлением: «Это невозможно!», «Это глупость!», «У меня это не получится!» и так далее. Представьте, что возможно всё! Самое интересное, что это действительно так. Это ваша и только вы сами себе ставите преграды. Итак, список составлен. Теперь просмотрите его ещё раз: может, нужно что-нибудь добавить? Добавьте и просмотрите список ещё раз. Теперь полученного списка выделите 3 пункта, которые для вас на текущий момент наиболее интересны. Не важны, а именно интересны! Посмотрите, что объединяет эти пункты? В каком виде деятельности можно их сочетать? Ничего не приходит в голову? Попробуйте аналогичным образом поработать над другими пунктами. Рано или поздно вы найдёте наиболее интересное сочетание и наиболее интересную для вас сферу деятельности. Естественно, желательно, чтобы работа в этой сфере хорошо оплачивалась.

Можно подойти к вопросу с другой стороны. По тому же принципу напишите список всего того, что вы умеете делать по-настоящему хорошо. Или, по крайней мере, думаете, что умеете. Пишите предельно правдиво – ведь это вы пишете для себя. После написания просмотрите список и при необходимости дополните. Теперь нужно выбрать опять же три наиболее интересных для вас пункта. Подчёркиваю, именно интересных. Например, если вы прекрасный бухгалтер, но при этом само упоминание бухучёта вызывает у вас отвращение, то этот пункт выбирать, конечно, не стоит. Следуйте за своим интересом! А дальше всё точно так же как и с первым списком: ищите, анализируйте и забудьте про ограничения. Рано или поздно вы усвоите новый алгоритм мышления и у вас появится возможность посмотреть на свою жизнь новым, гораздо более свободным и продуктивным взглядом. Есть немало инструментов, которые

Поиск работы. Следуйте за интересом!

Автор: Gavilsa

31.07.2010 22:37 -

прекрасно помогают в выборе новой работы. Но дело не столько в инструментах, сколько в вашем отношении к жизни, к работе, к себе самому, наконец. Работая над списками по вышеприведённой схеме, вы сможете раскрепостить своё мышление, сможете освободиться от прежних стереотипов, которые мешают вам жить интересной и полноценной жизнью.

После того, как вы определитесь, в какой области вы хотите работать, остаётся определить, что для этого нужно и как вам этого добиться. Другими словами, составить чёткий план действий. После работы над списками для вас это уже не будет большой проблемой. Помните только, что нет неразрешимых задач, всё в ваших силах. Конечно, желательно использовать такие прекрасные методики как SWOT-анализ и SMART – это поможет избежать многих ошибок и сделает план реально выполнимым. Если вы не знаете что это такое – ничего страшного: это ваш план и вы вольны вносить в него коррективы по ходу выполнения. После того как план действий готов, остаётся только одно – действовать! И ваши действия обязательно увенчаются успехом!

Михаил Казарин.

Коуч. Бизнес-консультант.