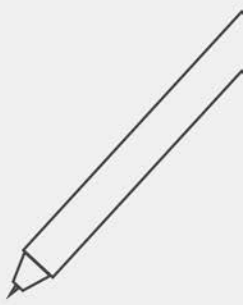
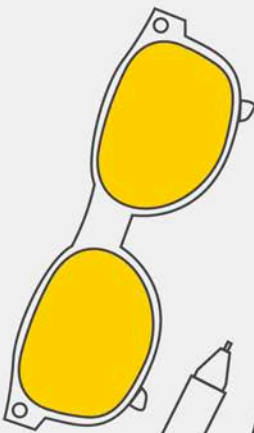




Ольга
Лермонтова

РАБОТА по любви



Как построить успешную карьеру
и превратить ее в источник
вдохновения и счастья



Оглавление

Введение	9
----------------	---

ЧАСТЬ I РАБОТА НАД СОБОЙ

Глава 1. Карьерные мифы, которые мешают получать удовольствие от работы	15
Глава 2. О ценностях и мотиваторах, или Почему вредно дочитывать неинтересные книги	32
Глава 3. Самооценка здорового профессионала и как ее достичь	62

ЧАСТЬ II ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ В КАРЬЕРЕ

Глава 4. Продуктивность и тайм-менеджмент: как работать не на износ, а головой	99
Глава 5. Карьера как проект: зачем нужно ее системное планирование	135
Глава 6. Нетворк: как построить экологичные отношения на работе	164
Глава 7. Инструкция по выживанию в кризис: как ничего не потерять и даже что-нибудь приобрести	186
Заключение	216
Об авторе	219

Введение

Начинать книгу — очень ответственное дело. Мне нужно убедить вас, что эта книга вам нужна, что она вам поможет, решит какие-то проблемы, расскажет, как дальше выстраивать свою жизнь, покажет, каким может быть лично ваш путь к карьере в радость. Я начала писать эту книгу, обнаружив, что у многих какое-то совершенно людоедское восприятие карьеры: нож в спину, подковерные игры, интриги... Вот и строят ее зубастые акулы, а не обычные люди. Ограничивающие убеждения и негативные установки, связанные с работой, мешают многим делать карьеру, лишают их альтернативной приятной реальности, где карьера — увлекательное путешествие, классная часть жизни, которая может быть ресурсной и вдохновляющей.

«Ольга, — спросите вы, — а почему я должен доверять именно вам в этом вопросе?» Справедливое замечание. У меня за плечами более 14 лет опыта работы в топовых международных компаниях, среди которых Microsoft, Adobe Systems, McAfee, Google, и теперь я могу по праву

назвать себя экспертом, который поможет вам наполнить свою карьеру смыслами.

Сначала я много лет консультировала людей в частном порядке: рассказывала, как попасть в топовые компании или переехать за границу. Потом стала создавать более массовые образовательные программы. У меня был (и есть) курс по резюме, курс по собеседованию; я охватила и другие темы, которые в той или иной степени касаются карьеры, а потом решила создать сообщество «Карьерум», у членов которого был бы доступ к образовательным материалам. Сегодня члены сообщества общаются друг с другом и делятся опытом. Это то место, где люди могут применить на практике все, о чем я рассказываю на своих курсах. Мне было важно, чтобы участники моего карьерного клуба могли опираться на живой опыт и поддержку соклубников.

Традиционно карьерные эксперты вырастают из HR-специалистов — и на Западе, и в России. Они гораздо больше сконцентрированы на выгодах работодателя, их задача — управлять людьми так, чтобы они приносили пользу компании. А вот экспертов, помогающих человеку наполнить свою карьеру смыслами, не так много. И они, как правило, не вырастают из HR.

Кстати, я начинала тоже как консультант по поиску работы, специализировалась на построении международной карьеры, но в какой-то момент поняла, что это очень ограниченный подход к делу. Ведь поиск работы — это лишь капля в океане. Представьте, что вы начинаете искать работу, составляете резюме, и сразу возникают вопросы: а ту ли работу вы ищете, действительно ли этим вам нужно заниматься, те ли навыки и таланты подсвечиваете в своей карьерной

истории? А затем нужно разобраться, как освоиться на новом месте, как расти на нем, строить здоровые отношения с коллегами...

Я поняла, что не смогу помочь людям, если не буду разбираться в гораздо более широком спектре тем. Стала углубляться и в психологию, и в нейробиологию, и в коучинг. Так и получилось, что я сумела увидеть проблему построения карьеры со всех сторон и теперь могу рассказать о ней почти все.

Я часто буду приводить в своей книге примеры из практики «Карьерум.Клуба» и его участников. Для меня это не абстрактные люди и не просто «клиенты», а важная часть сообщества осознанных профессионалов, реальное доказательство того, что карьера в удовольствие можно «научиться».

В последние годы говорить об этом стали больше, но по-прежнему чаще в контексте того, что «а вот теперь, когда можно работать не на дядю...». Офисные же работники как будто по определению обречены. Но я уверена, что, если человек умеет управлять своей карьерой, совершенно не важно, чем конкретно он занимается. Можно находить для себя важные смыслы, будучи хоть банкиром, хоть предпринимателем, хоть менеджером по продажам.

Задумайтесь: вы находитесь на работе огромную часть дня, по восемь-девять часов. Так почему бы не инвестировать это время в себя и не провести его со смыслом? Карьера может быть в удовольствие, и есть четкие алгоритмы, как ее построить. Это не абстрактные действия, а вполне конкретные шаги, которые нужно предпринять.

Книга, которую вы держите в руках, состоит из двух частей: «Работа над собой» и «Внешние факторы». В первой части мы будем говорить о «внутренних» факторах карьеры

в удовольствие: о таких вещах, как профессиональная самооценка; об установках, которые мешают нашей карьере; о том, как и зачем определять собственные ценности и искать сильные стороны. Во второй части я поделюсь лайфхаками по «внешним» факторам, эффективности в работе, расскажу, как планировать карьеру системно и как выходить из кризисов с прибылью. Главы можно читать как подряд, так и выбрав в первую очередь те, которые вам интересны. Но начать все-таки рекомендую с первых — именно потому, что в них речь пойдет о самом главном, о том, без чего не построить ни счастливую карьеру, ни счастливую жизнь.

В моей жизни были ситуации, когда я действовала спонтанно, пытаюсь найти решение, тыкалась, как слепой котенок; и мне тогда хотелось, чтобы у меня был ментор, который помог бы более осознанно подойти к тому, что я делаю. Такого ментора я создала для вас, написав эту книгу. Надеюсь, вам не придется нащупывать решение в темноте, по наитию. Вы сможете разработать стратегию и действовать в соответствии с ней.

Я хочу, чтобы вы могли внедрять определенные решения в свою реальность сразу, не дожидаясь, пока звезды сложатся в нужные созвездия. Именно для этого в книге есть упражнения: чтобы вы не просто читали ее, а имели возможность сразу применить то, о чем шла речь в той или иной главе.

Желаю вам приятного прочтения и карьеры в радость!