





Валерия Волкова

# Дело по Душе

Как найти любимую работу  
и оставаться востребованным  
специалистом в трудные времена

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2023

УДК 331.54  
ББК 65.240  
В67

**Волкова, Валерия Александровна.**

В67 Дело по душе : как найти любимую работу и оставаться востребованным специалистом в трудные времена / Валерия Волкова. — Москва : Эксмо, 2023. — 256 с. — (Книги-драйверы).

ISBN 978-5-04-168013-8

Как оставаться востребованным и получать удовольствие от работы? Для этого нужно выбрать дело по душе.

Книга «Дело по душе» — практическое руководство по созданию траектории профессионального развития. С помощью 35 заданий и тестов вы определите свои сильные стороны, найдете наиболее подходящие виды деятельности и узнаете, как:

- выбрать профессию, которая будет приносить удовольствие;
- стать специалистом «золотого фонда» кадрового резерва;
- сменить сферу деятельности, если это необходимо;
- оставаться востребованным профи во время любого шторма.

УДК 331.54  
ББК 65.240

ISBN 978-5-04-168013-8

© Волкова В.А., текст, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

# Оглавление

---

Введение.....	7
Часть 1. Как найти себя .....	13
Глава 1. Стратегии поиска себя .....	17
Глава 2. Тесты на профорientацию.....	24
Глава 3. Копните глубже — техники самокоучинга.....	82
Глава 4. Как использовать свой опыт .....	101
Глава 5. Чего вы хотите от работы.....	103
Глава 6. Профессии будущего.....	108
Глава 7. Первые гипотезы. Фильтруем варианты .....	114
Глава 8. Если одна профессия для вас слишком скучно .....	118
Глава 9. Для тех, кто меняет профессию .....	127
Глава 10. Зачем вообще искать себя в профессии? .....	165
Часть 2. Таких всегда нанимают, или Как оставаться востребованным специалистом в любой кризис .....	173
Глава 1. Ваши сильные стороны .....	177
Глава 2. Учиться, учиться и еще раз учиться .....	182
Глава 3. Полюбите обратную связь .....	192
Глава 4. Расскажи мне о себе .....	198

## Оглавление

Глава 5. Когда не стыдно за свои связи .....	204
Глава 6. Учимся управлять эмоциями .....	212
Глава 7. Я не художник, зачем мне творчество? .....	223
Глава 8. Нам нужен план. ....	229
Глава 9. Строим личный бренд .....	242
И в заключение .....	251

## ВВЕДЕНИЕ

Сегодня сложно представить, как наши деды работали по сорок лет на одном предприятии. В наше время все меняется очень быстро: одни компании разоряются, другие процветают, и рынок труда плотно связан со всем, что происходит в мире.

Из-за международных конфликтов, кризисов, эпидемий многие организации начинают сокращать персонал или вовсе уходят с рынка, что приводит к волне безработицы. Другие компании частично спасают ситуацию, но многие работники так и остаются ни с чем. Кто-то пытается уйти на фриланс, но не у всех получается бороться с большими волнами в одиночку, и они опять причаливают к пустынному берегу.

Потому вполне актуален вопрос — как стать таким специалистом, который сможет избежать этой участи? Как научиться быть маневренной рыбкой, способной пережить любые штормы?

Первое, что нужно сделать, — это перестать надеяться на счастливый случай, благосклонность начальства,

появление Солнца в Сатурне и взять управление собственной карьерой в свои руки. Да, конечно, вам может внезапно улыбнуться удача, но сделайте и вы шаг ей навстречу. Надеяться можно, но и самому стремиться к росту тоже нужно.

В этой книге мы рассмотрим самые главные ингредиенты, из которых строится успешная карьера. После прочтения вы станете специалистом из «золотого фонда» кадрового резерва, которого с радостью берут на работу и не увольняют, а продвигают и развивают. Так вы останетесь востребованным при любой ситуации на рынке труда.

Потому что, когда мы начинаем управлять своей карьерой, у нас возникает понимание, куда, как и зачем мы движемся. Мы ставим краткосрочные или долгосрочные цели и достигаем их. Развиваемся, растем и становимся нужным специалистом в любом возрасте.

Но если не развиваться и не планировать карьеру, то можно долго и бесцельно скитаться по разным организациям, должностям и сферам деятельности. В результате достигнуть разочарования и выгорания от работы, стать балластом и уйти на пенсию.

Какой вариант вам нравится больше?

Если первый, то для начала нажмите на кнопки «старт» и «пуск» вашей успешной карьеры: это энтузиазм и инициативность в работе. Включив эти два качества в свое профессиональное поведение, вы никогда не останетесь без хорошо оплачиваемой работы.

Ведь, чтобы всегда оставаться в топе самых ценных сотрудников, вы должны быть важным игроком в команде. Звездой, которая всегда на виду и на первых ролях. Таких работников стараются удерживать в компаниях любыми силами, а при сокращениях не увольнять, но переводить на другие должности и в другие отделы.

Потому что руководство знает, что такой сотрудник лоялен к компании, надежен и эффективен на любой должности. Работодателю всегда проще поручить выполнение задачи проверенному человеку, чем новенькому. Неизвестно, как новичок проявит себя, а сотрудник, давно работающий в компании, уже показал себя надежным и инициативным.

Поэтому искренне интересуйтесь тем, что делаете, всегда пытайтесь усовершенствовать рабочие процессы, думайте о результате и прикладывайте максимум усилий. Иницилируйте новые проекты, планы, идеи. Делайте больше улучшений, внедрений, изменений. Не бойтесь обращаться с предложениями к руководителю. Участвуйте, в чем только можно. Так вы будете развиваться сами и покажете себя с лучшей стороны.

Забудьте фразу «это не моя работа». Ваша работа — быть максимально полезным и эффективным сотрудником компании. Тогда вы очень скоро попадете в «золотой фонд» кадрового резерва.

Но как всегда работать с энтузиазмом и не выгореть? Это легко, если вы на своем месте и вам подходит профессия по характеру, склонностям, способностям, талантам и интересам.

Вам и развиваться в своей сфере будет легче, потому что у вас есть внутреннее желание, а с ним мотивация и энергия, чтобы достигать больших успехов. Выбрав свой путь, вы не захотите свернуть с него, даже если столкнетесь с препятствиями. Вы найдете силы с ними справиться.

Когда работа вам интересна и вас вдохновляет результат вашей деятельности, то энтузиазм возникает сам по себе как побочный эффект. И он не угаснет, если вы на самом деле занимаетесь тем, чем должны. Вы не плывете против течения и не тратите энергию на борьбу с собой. Весь ваш потенциал, таланты и склонности стекаются живыми потоками и образуют океан возможностей. Только в случае с наименьшим сопротивлением вы станете специалистом и экспертом, востребованным на рынке труда, несмотря ни на какие кризисы.

Но сегодня вопрос выбора подходящей профессии стоит и у подростков и у многих взрослых людей, которые отучились не на ту специальность и работают без удовольствия. Они постоянно ищут себя и свое предназначение, как в популярном меме: «Мне 30 лет, и я до сих пор не знаю, кем буду, когда вырасту».

На работе такие люди не самореализуются, а чаще просто терпеть ее не могут, от чего выгорают и чувствуют себя несчастными. Они достигают успехов, но какой ценой?

Их деятельность не подходит им по личным качествам, а часто и по характеру, не говоря уже о способностях и интересах. Когда-то давно они пошли учиться, исходя из модных тенденций или по наказанию

родителей, не учитывая при этом особенностей своей индивидуальности.

Если вы только начинаете путь и выбираете профессию, поступайте иначе. Советоваться при выборе нужно, но прислушиваться стоит только к обоснованным рекомендациям. Если вы выбираете будущую профессию, просто ткнув пальцем в небо, то можете столкнуться с участью людей, которые и в 30–40 лет не могут понять, чем бы они хотели заниматься, или сожалеют об упущенном времени.

Но поменять сферу деятельности можно в любом возрасте. Теперь никто не хочет терпеть, все хотят быть счастливыми здесь и сейчас. Это как с разводами: раньше молча сносили, а сейчас уходят и часто находят отношения лучше. Так и в работе: раньше всю жизнь люди развивались в одной профессии и на одном предприятии, а сейчас пробуют по 5–10 сфер деятельности. Они ищут себя и находят, а вместе с этим обретают и радость в трудовой деятельности.

Если у вас уже есть профессиональный опыт в каком-то деле, но вы понимаете, что находитесь не на своем месте, то, конечно, перейти в другую сферу не так просто. Нелегко все бросить и начать с нуля, тем более что переход иногда занимает годы, но можно максимально к нему подготовиться. Мы рассмотрим все возможные варианты перехода и использования своего прошлого опыта для того, чтобы смена профессии прошла с наименьшими трудностями.

Как HR-специалист и карьерный консультант я видела много людей, которые несчастны и выгорают, работая не на своем месте, и людей, которые достигают успеха

с горящими глазами. Я вижу, как они меняются после прохождения программы профориентации, когда осознают свои цели и понимают, чем на самом деле хотят заниматься, и как затем они, словно окрыленные, трансформируют свои жизни. Они становятся успешнее и счастливее. И таким может стать каждый.

Во время профориентации все склонности и интересы человека напоминают элементы головоломки, которую нужно собрать. Все ответы на вопросы «Кто я?» и «Кем мне быть?» уже есть внутри нас. Только иногда они выглядят как отдельные пазлы, которые складываются с помощью специальной системы. И когда картинка собрана, становится понятным, куда и как двигаться. Предлагаю и вам заглянуть внутрь себя, собрать ваши пазлы и составить план, применяя полученные знания.

О том, как выбрать подходящую работу и профессию, от которой у вас будут гореть глаза, мы поговорим в первой части книги. Также посмотрим, как можно сменить профессию, если вы уже работаете, но ваша деятельность вам не по душе. А во второй части пройдем по основным пунктам, которые принесут вам успех в любой сфере.

Вас ждут упражнения и задания на поиск и развитие себя, поэтому рекомендую приготовить тетрадь или создать отдельный документ, чтобы все они были в одном месте. Так вы всегда сможете к ним вернуться, чтобы подумать, в правильном ли направлении идете.

Если вы будете выполнять все задания по ходу книги, то разберетесь в себе и своих желаниях. Поймете, какую профессию выбрать и как достигнуть в ней успеха.

# ЧАСТЬ 1

## Как найти себя

В этом разделе мы рассмотрим разные методы, которые помогут вам разобраться в себе и выбрать подходящую сферу деятельности. Таковую, в которой вам захочется развиваться и действовать.

Какие-то задания будут даваться легче, какие-то сложнее. Старайтесь выполнить их все, но если что-то не будет получаться, оставляйте и двигайтесь дальше. Чем больше заданий вы выполните, тем лучше сможете понять себя.

Сразу стоит отметить, что наша приоритетная задача — выбор профессиональной деятельности, но я не исключаю, что вы найдете в этой книге больше, чем просто помощь в профориентации. У вас появится возможность глубже исследовать лабиринты своего подсознания и, возможно, даже исполнить давно забытые желания.

Вы также сможете открыть и другие стороны своей личности. Многие люди после профориентационных консультаций находят новое увлечение и ставят новые цели. Главное — добросовестно выполнять задания, и результат не заставит себя ждать.

Помните, что вы это делаете для собственного счастья. Только представьте: если вы полюбите свою работу, то в неделю получите примерно 40 часов удовольствия от жизни. А это около 2000 часов в год!

Но сразу договоримся, что речь пойдет именно о работе, а не об увлечениях. Вы должны понимать, что на ней надо работать. Сейчас популярна цитата: «Если вы найдете любимую работу, то не будете работать ни дня в своей жизни». Но такое отношение многих людей вводит в заблуждение, а потом приводит к разочарованию, так как это все-таки труд, хоть он и кажется легче, если вы занимаетесь любимым делом.

Как бы вы ни любили свою работу, всегда есть дни, когда вам тяжело. Когда что-то не получается или кто-то (клиент или начальник) недоволен вашими результатами. Вы можете устать, время от времени вам будет лень просыпаться рано утром, или вы просто встанете с дурным настроением.

Но вам придется работать несмотря ни на что, ведь за это вы получаете деньги. Никому не интересно, есть ли у вас сегодня настроение или желание работать. И неважно, на себя вы трудитесь или на работодателя: любая работа должна быть системной, а не зависящей от настроения.

Сейчас идет модная тенденция на состояние абсолютного счастья — картинки в интернете навязывают нам стереотипы о легкости и беззаботности жизни. Эту страну Нетландия из сказки про Питера Пэна, где нет никаких проблем. Но посмотрите правде в глаза, даже на самой любимой работе вряд ли удастся избежать трудностей.

Многие смотрят на фотографии, на которых фрилансеры работают с ноутбуком у моря, попивая свежевыжатый сок, и хотят так же. Но если копнуть глубже, то окажется, что правда не так уж сладка. Порой еще сложнее