





Алёна Владимирская

# Слишком STAR, чтобы работать

как найти  
свое призвание  
**ПОСЛЕ 50**  
и отомстить HR  
после **481** отказа



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.9  
ББК 88.4  
В57

**Владимирская, Алена Владимировна.**

**В57** Слишком star, чтобы работать. Как найти свое призвание после 50 и отомстить HR после 481 отказа / Алена Владимирская. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с. — (Лаборатория жизни Алены Владимирской).

ISBN 978-5-04-225916-6

«Спасибо, но из-за “оверквалифайд” вы нам не подходите» — фраза, которую устал слышать каждый специалист старше 50-ти лет. Кажется, что рынок труда захлопнул перед вами дверь именно в тот момент, когда у вас открылось второе дыхание и вы решили не полагаться на пенсию.

Алёна Владимирская — автор бестселлера «Уставшие», один из самых известных рекрутеров России — сама оказалась в этой ловушке. Она 36 лет учила людей искать работу и закрывала вакансии топовым компаниям. А после — когда захотела уйти из предпринимательства в найм — столкнулась с 481 отказом на резюме. В итоге она получила оффер на позицию Head of Recruitment в быстрорастущей международной IT-компании. В книге «Если пенсии не будет» она описала приемы, которые помогут вам:

- перестать объяснять все возрастной дискриминацией;
- понять, какую ценность вы продаете работодателю сейчас;
- научиться использовать свой возраст как преимущество;
- искать работу через нетворкинг, репутацию и решение проблем бизнеса, а не через массовые отклики;
- найти не просто новую работу, а профессиональную идентичность.

УДК 159.9  
ББК 88.4

ISBN 978-5-04-225916-6 © Алёна Владимирская, текст, 2026  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# Содержание

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| Введение. Или как отомстить HR                                | 7   |
| ЧАСТЬ 1. От страха до оффера                                  | 19  |
| ЧАСТЬ 2. Мой начальник младше меня                            | 127 |
| ЧАСТЬ 3. Новое призвание,<br>или можно ли начать с нуля в 56? | 165 |
| ЧАСТЬ 4. У меня все хорошо,<br>но я боюсь будущего            | 211 |
| Эпилог: 20 принципов карьеры 50+                              | 245 |



# Введение

## Или как отомстить HR



Пожалуй, не найдется ни одного человека в найме, который хотя бы раз не мечтал отомстить HR-у. За «спасибо, но вы нам не подходите». За молчание после отправленного резюме. За загадочный «оверквалифайд». За «кем вы видите себя через пять лет?».

Эта книга дает вам такую возможность. Отомстить, посмеяться, поплакать и научиться не повторять моих ошибок. Ошибок одного из самых известных рекрутеров России, который в 56 лет решил найти новую интересную работу и заодно понять, чем он хочет заниматься еще 20 лет, если пенсии не будет. Этот HR — я.

Меня зовут Алёна Владимировская. Почти 30 последних лет я учила других людей искать работу и сама делала все то, что так раздражает кандидатов: не всегда отвечала на резюме, задавала «неудобные» вопросы, порой поступала несправедливо по отношению к соискателям.

У меня было собственное небольшое, но очень известное рекрутинговое агентство: оно находило топ-менеджеров для крупнейших компаний страны.

Меня все устраивало: налаженный бизнес, хороший доход, полная свобода.

Честно говоря, я не заметила, как времена начали меняться. Клиенты стали уходить к агентствам помоложе. Была ли в этом моя вина? Конечно. Я за-бронзовела в собственной уверенности, что лучшая. А дальше грянул кризис. Большинство компаний перестали платить за найм топ-менеджеров, потому что на каждую управленческую вакансию присылали по несколько тысяч резюме. Клиенты «уснули». Я понимала, что что-то идет не так, но не сомневалась: моя репутация все перевесит.

Наступил март. Месяц, когда ИП платят годовые налоги. Бухгалтер написала: «Алёна, по итогам прошлого года тебе нужно заплатить такую-то сумму». Вот тут я ужаснулась. Денег у моего ИП на налоги не хватало. Новых проектов не предвиделось. А телевизор тем временем исправно показывал новости, где очередного предпринимателя сажают за неуплату. Конечно, там были другие масштабы — сотни миллионов; я за всю жизнь столько не заработала. Но тревога плохо умеет считать: она не разбирается в цифрах, а просто дорисовывает картинку.

Вот я смотрю очередной сюжет и вижу, как человека, который когда-то приезжал ко мне с охраной на дорогой машине и просил найти операционного директора, ведут в суд в мятых спортивных штанах. Именно тогда, переводя на налоги накопленный за годы работы «жирок», я впервые подумала: «А может, к черту эту свободу? Хочу в найм! Где зарплата

каждый месяц. Где большая устойчивая компания за спиной. Где не нужно думать, откуда брать деньги».

Но возникла «маленькая» проблема. Как рекрутер я знала: по мнению большинства работодателей, я — абсолютный неликвид на рынке труда. Во-первых, мне 56 лет — сколько раз я сама слышала от клиентов: «Старше 45 не рассматриваем». Во-вторых, я выхожу на рынок в период кризиса, когда топовых вакансий почти нет и компании сокращают сотрудников. В-третьих, я предприниматель: таких людей в найме всегда чуют за версту, ведь понятно, что они пришли не по зову сердца, а под давлением обстоятельств. Ну и главное: я сама не понимала, чего хочу и кому могу быть нужна.

Всю жизнь я строила рекрутинговые системы, искала топ-менеджеров, консультировала. Казалось бы, ответ очевиден: идти руководить рекрутингом. Но пенсионный возраст то и дело отодвигают. И что теперь — до конца жизни этим заниматься?

В последние годы я все острее чувствовала: юные догоняют. Выросло целое поколение специалистов, для которых я была «бабушкой рекрутинга» — так себе определение, когда подаешься в найм! Менялись требования к кандидатам, инструменты и правила подбора, которых я не знала. Но главное: приходили молодые заказчики. И им было проще обращаться к людям своего возраста, чем к тетеньке на 15 лет старше.

И тогда возникли вопросы: кому я нужна? И с какими именно навыками и качествами? Что мне самой

интересно делать следующие 15 лет? На чем я буду хорошо зарабатывать? Ответов я не знала. Но и выбора не было. Мне предстояло не просто понять, что чувствует женщина, которая после перерыва почти в 30 лет выходит на рынок труда. Нужно было найти работу с нормальной зарплатой, и чтобы интереса хватило до пенсии.

В тот момент я была абсолютно уверена: все получится быстро. Но реальность поступила со мной намного суровее, жестче и больнее. Я еще не знала, что получу 481 отказ. Что мои бывшие ученики не возьмут меня на работу. Что клиенты просто не ответят на письма с вопросом, нет ли у них подходящей позиции. И как все это изменит меня, научит работать на сложном и, давайте будем честны, недружелюбном рынке карьеры для людей старше 50. Но в конечном счете, несмотря на множество проблем и нелепых ситуаций, я своего добьюсь.

Эта книга — не просто честный рассказ о том, что произошло со мной. Она проводник для таких же, как я. Для тех, кому 50 и больше. Для тех, кто ощущает или боится ощутить свою «списанность» рынком, часто прикрытую красивым словом «оверквалифайд». Для тех, кто не может ответить на вопрос: чем я хочу и могу заниматься еще 15–20 лет с интересом и без потери дохода? Для тех, кто чувствует, как молодые дышат в затылок, и не понимает, как этому противостоять. Словом, для всех, кто не знает ответа на вопрос: а что мне делать, если пенсии не будет?

В этой книге переплетены мой честный рассказ о личном поиске работы и практические рекомендации. Надеюсь, они помогут вам пройти этот путь легче, чем прошла его я.

Но книга не только для тех, кому за 50. Если вам 40, прочитайте ее. Поверьте, карьера в 50+ сильно отличается от того, что происходит с вами на работе сейчас — подстелить соломку заранее необходимо. А если вам меньше 40, подарите ее своим родителям, любому близкому человеку старше 50. Это может оказаться одним из самых полезных подарков в их жизни.

У книги нет четкой логики чтения. И это не потому, что я ее плохо задумала. Просто у людей после 50 бывают совершенно разные карьерные запросы.

Если вы ищете работу, читайте сначала первую часть, дальше вторую и четвертую и только потом третью. Если вы в поиске нового призвания, прочтите сначала третью часть, потом первую, вторую и четвертую. Если у вас сложности, связанные с текущей работой, начните с четвертой части, а затем уже решите, нужна ли вам первая и вторая. Но в любом случае эта книга про то, как после 50 не ощущать свою ущербность, не думать, что все лучшее уже позади, а понять, что карьерная жизнь в любом возрасте может быть интересной, успешной и осмысленной.

И сразу оговорюсь: книга затрагивает только вопросы работы и не касается здоровья, инвестиций, отношений с близкими, хотя они тоже очень важны для людей старше 50. Просто в этих областях я не профессионал.

## Если пенсии не будет

Сначала я хотела назвать книгу «Если пенсии не будет». Но редактор переубедил — дескать, читали подумают, что она о финансовой грамотности, а ты же пишешь совсем о другом. Я подчинилась, но мысль о «если пенсии не будет» как главном двигателе карьеры высказать хочу.

Во-первых, давайте честно: прекрасная картинка, в которой мы выходим на пенсию, а дальше путешествуем по всему свету, живем где-нибудь у моря в красивом доме и ни о чем не думаем, трещит по швам. Мне самой это не нравится, но факт остается фактом: сегодня старость почти ни в одной стране не обещает беззаботную жизнь. Именно поэтому все чаще звучит мысль, что главная пенсия — это наши дети. Не знаю, как вам, а мне совершенно не хочется становиться обузой и жить за их счет.

Во-вторых, накопления тоже перестали быть абсолютной гарантией спокойной жизни. Посмотрите, что происходит с миром: все так быстро меняется! Уже непонятно, во что вкладывать деньги, что действительно сохранится, а что может обесцениться. Опять же, я не экономист и не хочу рассуждать о финансах. Но точно не стала бы сегодня говорить: «Ну все, накопления есть, значит, дальше можно ни о чем не думать». Я очень хорошо помню своего дедушку. Он был прекрасным инженером и архитектором. Всю жизнь копил деньги, кстати, для меня. А потом оказалось, что его сбережения практически

ничего не стоят. Очень не хочется однажды оказаться в такой же ситуации.

В-третьих, во всем мире пенсионный возраст постепенно увеличивается. И этому есть вполне понятные причины. Люди живут дольше, но рожают меньше — демографическая картина меняется. Как и ситуация со здоровьем: мы в 55 лет сегодня и люди в те же 55 полвека назад — совершенно разные. Мы действительно дольше остаемся активными и не хотим, чтобы нас рано списывали со счетов, — по крайней мере, я и большинство моих друзей категорически против этого. Мы еще очень многое можем дать миру. И хотим быть востребованными, делать интересную работу, хорошо зарабатывать. Другой вопрос, что часто миру нет дела до наших желаний. Значит, пора это исправлять!

Поэтому книга не про экономику. Она про другое: про нашу востребованность. Про призвание. Про нашу нужность. Про то, как построить такую карьеру, которая не закончится ни в 50, ни в 60 лет.

## Почему после 50 так сложно найти нового себя и новую работу?

Когда говорят о сложностях поиска работы после 50, разговор почти всегда сводится к возрастной дискриминации: работодатели любят молодых и боятся людей постарше. Это правда. Но в этой правде мы забываем увидеть вторую сторону — себя.