

ЭТА КНИГА ПРИНАДЛЕЖИТ

.....

КОНТАКТЫ ВЛАДЕЛЬЦА

.....

Другие книги автора

ЭТО НОРМ

Книга о поисках себя,
кризисах карьеры и самоопределении

НИКОГДА-НИБУДЬ

Как выйти из тупика и найти себя

СЕЙЧАС

Блокнот для выхода из тупика

Оглавление

От автора	6
Глава 1	
Где вы сейчас	14
Глава 2	
Как мы привыкли думать об энергии в работе.....	36
Глава 3	
Два эксперимента про поток и энергию в вашей работе	52
Глава 4	
Мы разные, и это работает	74
Глава 5	
Как понять свои настройки	90
Глава 6	
И всё же — где источник потока?.....	104
Глава 7	
Вопрос-переключатель.....	138
Глава 8	
Осторожно, гиперфокус!.....	158
Глава 9	
Сверхмотивация как способ перекрыть поток	172
Глава 10	
Ваша карта энергии в работе	204
Глава 11	
Что теперь? Что дальше?	214
Навигатор.....	226
Послесловие.....	232

OT

АВТОРА

Знакомьтесь, Антон.

Работает программистом в IT-компании, размышляет об уходе и даже о смене карьеры. Сейчас он тимлид, за несколько лет успел завершить ряд проектов в двух компаниях и на фрилансе.



«Когда что-то менял, всегда шел за драйвом, но особо ничего не менялось. Айти, наверное, вообще не мое — не заряжает то, что делаю».

Знакомьтесь, Катя.

Работает в сфере маркетинга, уже два года как ИП. Про этот шаг долго думала, взвешивала все «за» и «против». Сейчас сотрудничает с несколькими клиентами на долгосрочной основе и занимается более короткими проектами, в том числе проводит разовые консультации.



«Я мечтала работать на себя — и я работаю. Заказы есть, все вроде как хорошо, но у меня все время вопрос — а удовольствие от всего этого будет? Почему работа не радует даже сейчас? Иногда руки опускаются».

Я решила написать эту книгу для таких же, как Катя и Антон, толковых ребят, которые искренне вкладываются в свою работу, умеют работать классно, умеют работать на результат. Но иногда их ноги на работу не несут — нет того кайфа, ради которого стоит так выкладываться.

КАК БУДТО ОТДАЕШЬ 1000 ЕДИНИЦ СВОЕЙ ЭНЕРГИИ, А ОБРАТНО ПОЛУЧАЕШЬ 10.

Что-то в этом явно не так.

Со временем такой убыточный / проигрышный энергообмен приводит к выгоранию. И это частая история.

В моей предыдущей книге «Это норм!» мы говорили о выгорании. Актуальность этой проблемы так быстро растет, что хочется копнуть глубже и разобрать ее системные причины, поэтому считайте эту книгу профилактикой выгорания в том числе.

Но все же главный фокус и главная задача — добавить удовольствия и энергии в то, что вы делаете, и разобраться с вопросами, которые многие профессионалы задают себе каждый день:

«Что меня зажигает?»

«В какой работе для меня есть энергия?»

«Что мне реально нравится, а что нет?»

«Что в работе мое, а что не мое?»

Это важно понимать, особенно если вы планируете выходить на новый уровень — расти и выполнять более сложные задачи, достичь новой ступеньки корпоративной карьеры или заняться своим делом.

Расти можно по-разному — либо через сверхусилия и увеличение рабочих часов, либо через лучшее понимание себя и более эффективное использование собственных ресурсов. Мы здесь про второе.

Что вас ждет

- 1/ Мы разберемся, почему одни задачи заряжают, а другие обесточивают.
- 2/ Копнем в важные задачи, которые вы делаете через силу, и попробуем понять, что с ними не так.
- 3/ Выясним, где ваш источник потока и удовольствия в работе.
- 4/ Рассмотрим, как ваша высокая мотивация и упорство могут сработать в минус (кто бы знал!).
- 5/ Вы узнаете, что такое job crafting, и сразу же попробуете его в деле.
- 6/ Сделаете много ценных наблюдений о себе в работе и даже проведете пару экспериментов, чтобы лучше понять себя.
- 7/ Кроме того, вы получите возможность заглянуть в ответы других людей.
- 8/ Мы разложим по полочкам все факторы, влияющие на ваш поток в работе, и приземлим всю эту теорию на практику — то есть на вашу жизнь, чтобы вы ощутили результат (больше удовольствия и энергии) уже сейчас, а не в отдаленном будущем.

Как пользоваться книгой

Это книга-практикум, в ней много упражнений и много примеров других людей. Большинство из них были участниками моих практикумов про энергию в работе, кто-то просто делился со мной результатами упражнений. Все примеры анонимные, у всех героев имена изменены.

Упражнения можно делать по ходу чтения либо после — польза будет в обоих случаях, поэтому смело настраивайте процесс под себя.

Эпиграфом ко всей книге я бы взяла знаменитую фразу Эйнштейна: «Проблема не решается на том уровне сознания, на котором она создается». В нашем случае проблема не решается на том уровне понимания себя, на котором она создается.

Поэтому давайте разбираться.



ГДЕ

ВЫ


СЕЙЧАС

Приступаем.




Первый
вопрос







Это книга-практикум, а значит, в ней
все будет прикладным и связанным
с вашей повседневной реальностью.
Поэтому сразу начнем с вопроса про
работу.





ЧТО
В ВАШЕЙ
РАБОТЕ ДАЕТ
ВАМ ЭНЕРГИЮ,
А ЧТО
НЕТ?

Напишите два списка рабочих задач (по три-пять пунктов), с которыми вы имеете дело в реальности.

В одном списке перечислите то, что вы любите, дела, в которых есть энергия, есть поток, есть драйв.

Во втором списке — дела, в которых энергии нет, которые вы не любите, которые вас опустошают.

ВАЖНО:

Не отрывайтесь от реальности, не включайте сюда гипотетические пункты (то, с чем вы на практике не имеете дела, но вам кажется, что это вам понравилось бы).

////////////////

ДЛЯ //////////////////
ВДОХНОВЕНИЯ
ПОСМОТРИТЕ
ПРИМЕРЫ
ДРУГИХ
ПРОФЕССИОНАЛОВ.

////////////////

Ниже я привожу пять ответов реальных людей.

Я их не меняла и не приводила к общему знаменателю. Они разные, даже названия списков отличаются — например, «есть энергия — нет энергии» или «люблю — не люблю».

Но есть кое-что, что их объединяет.
Эти примеры:

- 1/ расширяют горизонты, показывая рабочую реальность других людей;
- 2/ облегчают выполнение задания;
- 3/ показывают, что все мы очень разные — например, есть люди, которые ненавидят документы, а есть те, кто их обожает.





ЕСТЬ ЭНЕРГИЯ

- *Анализировать данные и составлять прогнозы по нашему департаменту.*
- *Готовить сложные презентации.*
- *Обучать внутри отдела.*



НЕТ ЭНЕРГИИ

- *Руководить командой, ставить задачи.*
- *Продавать себя.*
- *Выступать на внешних мероприятиях.*

ЕСТЬ ЭНЕРГИЯ И ПОТОК

- *Организовывать процесс производства хлеба и внедрять его.*
- *Обучать людей выпечке хлеба на производстве (пекарни, рестораны).*
- *Придумывать и прорабатывать новые рецепты.*

НЕТ ЭНЕРГИИ

- *Продавать и организовывать обучение.*
- *Считать себестоимость и бюджет.*
- *Составлять техкарты и пояснения к рецептам.*
- *Контролировать людей.*



ЛЮБЛЮ

- Искать информацию.
- Помогать новым сотрудникам быстрее вникнуть в проект.
- Подсказывать, к кому обратиться или где найти информацию по проекту, которая поможет решить вопрос.
- Делиться знаниями, объяснять.

НЕ ЛЮБЛЮ

- Заполнять, актуализировать реестры, бесконечные таблицы.
- Контролировать других, торопить с выполнением поручения.



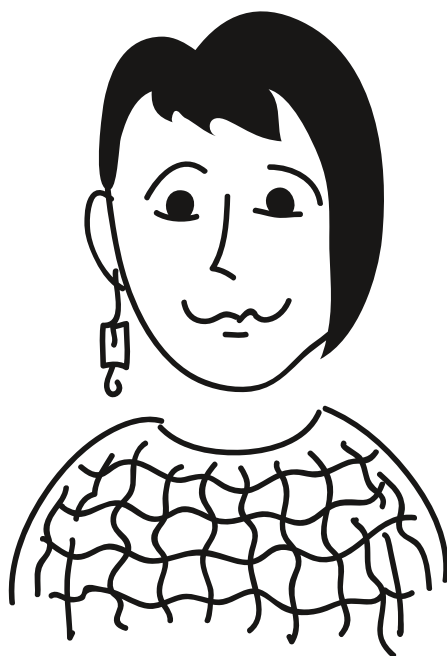
ЕСТЬ ЭНЕРГИЯ

- *Работа с документами: разработка документов (в том числе приказов, распоряжений, памяток, инструкций, договоров), форм документов, составление официальных писем, проверка корректности составления документов, поиск и исправление ошибок — в общем, «копание» в документах.*
- *Работа с цифрами: заполнение данных, проверка полноты и корректности заполнения, проверка корректности расчетов.*
- *Проверка своевременности и корректности выполнения другими работниками установленных требований/правил (ревизия).*

НЕТ ЭНЕРГИИ



- *Участвовать в совещаниях.*
- *Разрабатывать кредитные продукты.*
- *Рисовать карты процессов к нормативным документам.*
- *Составлять презентации.*





ЗАРЯЖАЕТ

- *Вести тренинги.*
- *Разрабатывать сценарий, подбирать материалы к тренингу.*
- *Выдавать задания, проверять, давать обратную связь.*
- *Вести ассесменты.*



РАЗРЯЖАЕТ

- *Администрировать.*
- *Делать отчеты.*
- *Продавать себя.*