



# 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. Этакая 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

## Часть I. Как найти себя

настроиться на работу в «отпускной» обстановке. Многим людям в офисе намного удобнее, потому что все располагает к работе и ничего не отвлекает.

Так что же нам подскажет, что эта работа — та самая? Это удовлетворение от того, что вы делаете.

Вы понимаете, что находитесь на своем месте, потому что вам интересны задачи, вы хотите развиваться и покорять новые вершины. Вы ощущаете склонность к этой деятельности, видите свои результаты, и они вас радуют. Вы чувствуете, что используете свой потенциал и талант по назначению, а не зарываете их в землю. Только в такой ситуации вы можете самореализоваться.

Я не устану повторять, что стремиться к тому, чтобы ваша работа всегда вам нравилась, была интересной и каждый день приносила удовольствие — это утопия.

Ведь что такое радость от работы? Это не только веселье, но и чувство гармонии и удовлетворения, которые возникают, когда вы делаете то, что для вас важно, и получаете от этого удовольствие.

А вот как узнать, что твое, а что нет, и где будет перспективнее развиваться — вопрос актуальный для многих людей. Есть несколько вариантов: можно пройти тест на профориентацию, можно прислушаться к себе и наблюдать, а можно просто начать пробовать. Далее мы будем обсуждать все варианты.

## ГЛАВА 1

# Стратегии поиска себя

---

Как вы обычно принимаете решение? Сначала все хорошо анализируете и продумываете, или вам больше нравится сразу действовать, а разбираться уже по пути? Так же можно приступить к выбору профессии. Посмотрите на две главные стратегии:

### **1. «Думай, потом действуй»**

Это классика. Сначала вы ищете подходящую профессию, например, с помощью профориентации. Разбираетесь в себе и понимаете, чего хотите и к чему есть склонности. Выбираете несколько вариантов и затем принимаете окончательное решение.

После этого разрабатываете план перехода и, в зависимости от ваших ресурсов, резко или плавно входите в новую профессию.

Если вы уже работаете, то можете параллельно получать дополнительное образование, проходить курсы, стажировку или практику. И когда будете готовы, сможете полностью отказаться от старой профессии.

## **2. «Действуй, потом думай»**

Здесь не нужно думать, просто начинайте действовать. Пробуйте разные пути, ищите себя, входите в профессиональные сообщества, участвуйте в проектах.

В этой стратегии действует принцип не заглянуть внутрь себя, как в первой, а наоборот — выйти наружу и начать смотреть по сторонам. Если вы поймете, что какая-то деятельность пришла вам по душе и действительно вас вдохновляет — значит, стоит углубиться в эту сферу.

Девиз этого принципа: «Действиями в новую жизнь». Хватит размышлять, закрывайте гештальты, осваивайте то, что вас привлекает. Делайте, а потом используйте полученную информацию, чтобы подумать.

Пройдите наконец эти курсы парикмахера или дизайнера интерьерера, о которых мечтаете с детства. И даже если из этого ничего не выйдет, они все равно пригодятся в жизни. Ненужных знаний не бывает.

В этой стратегии профорIENTATION тоже может понадобиться, ведь она поможет вам определить направление, в котором стоит идти, чем значительно сократит время поисков.

Работающим людям лучше всего начинать такие эксперименты в свободное время — в отпуске или по выходным дням, — не бросая основную деятельность. Ведь сначала все-таки надо проверить, насколько вам подойдет новая роль.

Выбор профессии с помощью этой стратегии бывает довольно интересным, так как вы можете познакомитесь с людьми и проектами, которые изменяют вектор вашего поиска и даже вашу жизнь.

Посмотрите, сколько возможностей вокруг. Сколько талантов у человека и сколько вариантов того, кем он может стать. Выбирайте, какие сферы деятельности вы готовы попробовать и примерить на себя. Такие «примерки» помогут вам понять, действительно ли это то, чего вы хотите.

Можно даже «дегустировать» профессии. Например, вы думаете попробовать себя HR-специалистом. Тогда возьмите любую профессию, допустим, менеджера по продажам. Почитайте о ней подробно в интернете, пообщайтесь с людьми, уже работающими в этой сфере, и составьте портрет идеального кандидата. Какие должны быть личные качества, какое образование, профессиональный опыт, компетенции. Подумайте, насколько вам нравится это занятие.

Или вы задумываетесь о профессии SMM-специалиста. Тогда для тренировки создайте сообщество на любую тему, которая вам интересна, например про еду. И попытайтесь набрать хотя бы 100 подписчиков. Напишите вовлекающие посты, обозначьте целевую аудиторию, придумайте оформление, прочитайте все о продвижении.

Идея такая: окунуться в рутину профессии и проверить, захочется ли вам работать в ней. «Продегустрируйте» эту профессию прежде, чем тратить немалые суммы и время на обучение.

Нет правильной и неправильной стратегии, каждый выбирает подходящую себе. Кто-то привык анализировать и продумывать каждый шаг, перед тем как приступить к делу. А кто-то готов сразу броситься в омут с головой, не раздумывая долго.

Интересный пример поиска себя показан в фильме «Джули и Джулия: готовим счастье по рецепту». Джулия, когда начала искать свою идеальную профессию, сразу кинулась пробовать все, что ей хоть немного было интересно. То есть начала с действий.

А Джули в первую очередь перебирала свои интересы и думала, что ей действительно подойдет. И уже после этого начала действовать, в свободное от работы время, ничем не рискуя. То есть пошла путем размышлений. Она синтезировала свои главные таланты — литературный дар и любовь к готовке. И этот синтез вылился в кулинарный блог.

Именно на стыке ваших уже приобретенных знаний, умений и опыта может получиться нечто удивительное и уникальное. Главное — найти это.

А как? Пробовать и экспериментировать после работы, на выходных, в отпуске. Так вы сводите риски к нулю. Если даже у вас ничего не выйдет, вы получите интересный опыт и много новых впечатлений.

## **Задание**

---

Подумайте, какая стратегия при выборе профессии подойдет вам больше? Вспомните, как вы обычно принимаете решения и на что опираетесь, на анализ ситуации или чувства? Привыкли ли вы сначала все обдумывать, или чаще сразу окунаетесь в процесс, а потом уже включаете голову?

И еще один важный момент — не стремитесь найти одно единственное дело на всю жизнь. Некоторые люди говорят: «Да, мне нравится профессия, но я не думаю, что готов работать в ней до конца своих дней». Вот мой ответ — не работайте! Делайте это, пока вам нравится и вы чувствуете драйв.

Сегодня не обязательно заниматься одной и той же профессией до самой пенсии. Мир быстро меняется. Ваши интересы и обстоятельства жизни также могут измениться, а перейти в новую сферу сейчас не составит большого труда.

Разносторонний опыт даже становится преимуществом, потому что вы можете подходить к работе более творчески и создавать что-то по-настоящему новое, применив свои знания из других сфер в новом деле.

Если вы определите главные направления, в которых сможете реализовать себя наилучшим образом, то при желании сменить сферу вы просто будете

сверяться с ними и выбирать то, что подходит больше всего.

Поэтому ищите то, чем вам нравится заниматься именно сегодня. Идите в эту сторону и не сильно переживайте о будущем. Завтра все вокруг может измениться (что мы видим довольно часто). Например, недавно почти весь мир ушел на удаленную работу, и многие были к этому не готовы.

Сегодня важно быть гибким, уметь адаптироваться к новым обстоятельствам и не заикливаться на старых. Закостенелость в наше время — это главный враг. Поэтому так важно развивать именно «мягкие» навыки, надпрофессиональные, о которых мы поговорим позже. Именно их совершенствование поможет вам стать успешным специалистом в любом деле, и даже при смене профессии такие навыки не потеряют свою актуальность.

С изменением мира устаревают и некоторые профессии, как, например, бухгалтер, турагент или журналист. И требоваться таких специалистов в ближайшем будущем будет все меньше. Их еще называют профессии-пенсионеры. Тогда нужно будет думать, как обновить свой опыт, чтобы не толпиться на окраине рынка труда с такими же невостребованными работниками. Тут на помощь придут эти самые «мягкие» навыки, которые не позволят вам остаться в стороне.

Кого-то пугают перемены в профессии, а для кого-то отталкивающей является мысль

о единственном деле на всю жизнь. Если вы относитесь ко вторым, то будьте готовы менять сферу деятельности, а то и несколько раз.

Просто подумайте, интересно ли вам хотя бы попробовать себя в чем-то новом, узнать больше об этой деятельности и людях, которые здесь работают. Начните с того, что вас привлекает сегодня. Примерьте на себя эту роль и оставайтесь в ней столько, сколько посчитаете нужным. Но разрешите себе сменить ее на другую, когда появится такое желание.

## ГЛАВА 2

# Тесты на профориентацию

---

Профориентация всегда начинается с тестов. На их результатах мы можем построить гипотезу и предположить, какая деятельность подойдет лучше всего. И уже потом проверять ее, соединяя с другими методами, ориентированными на конкретного человека.

Тесты помогают посмотреть на себя со стороны и увидеть то, что, возможно, не замечали раньше. Но в тестах, как в зеркале, мы должны увидеть *себя*, и если в результатах вы не узнаете своего отражения, то значит этот тест не про вас.

Не забывайте, что в них даны лишь усредненные ответы, которые работают не для всех людей. Поэтому если вы читаете результаты и понимаете, что они не про вас, значит, эта гипотеза ошибочна. Задача тестов помочь увидеть себя со всех сторон, а не изменяться под их ответы.

Однако можно пройти сотни тестов, но так ничего и не понять. Почему?

Во-первых, большое количество пройденных тестов только путают, давая часто противоречивую информацию.

Во-вторых, тесты должны быть достоверными и проверенными. Но сегодня любой специалист может создавать и продавать свой собственный тест, и вы не узнаете, насколько он на самом деле работает. Есть много проверенных *классических* методик, хотя кто-то и скажет, что они давно устарели, и нужно ориентироваться на современные.

Конечно, существует большое количество новых тестов, которые показывают неплохие результаты, но стоит их прохождение недешево. И поверьте, за эти деньги лучше заказать профориентацию у специалиста, потому что ни один тест не заменит индивидуальной работы с человеком, знающим свое дело. К тому же, такие тесты могут показать настолько разный набор подходящих профессий, что выбрать из него будет очень не просто.

Например, одному клиенту дорогостоящий тест посоветовал выбрать профессии товароведа, хореографа, менеджера по закупкам, супервайзера, страхового агента, медиапланера, начальника участка, консультанта по продукту. Он запутался, обратился за консультацией и после нее решил открыть свое кафе. Оказывается, он долго об этом мечтал, но ему нужно было дать «официальное разрешение».

Поэтому, в тесте ответы приведены к средним значениям, и нельзя забывать, что каждый человек уникален. Все результаты обязательно надо уточнять и прояснять в ходе личной беседы. Этим и неэффективна профориентация

в школе, когда ученикам проводят тесты и говорят общие рекомендации по профессиям — врач, полицейский, учитель, ученый. Как правило, толку от этого очень мало.

Подросткам, которые еще ничего толком не знают о себе, вообще сложно отвечать на подобные вопросы и делать выбор. Часто им трудно понять и сами вопросы. Из-за этого их ответы могут иметь низкую достоверность. Школьникам важна индивидуальная работа.

А в профориентации для взрослых без нее вообще никак. Слишком много опыта, слишком много «тараканов», установок, которые очень сложно привести к каким-то нормам. Из-за этого мы становимся слишком уникальными для простых тестов.

Людям «с багажом» обязательно нужны другие методики, чтобы вытащить из их головы, как за ниточки, самое важное. Ведь на самом деле все уже есть внутри вас. Нужно только найти нужные «кнопки», чтобы достать нужную информацию из глубины сознания.

В следующих главах мы будем работать над этим с помощью техник самокоучинга. А сейчас пройдите несколько тестов, чтобы построить некий фундамент из предположений. Здесь будут приведены самые популярные методики, которые находятся в открытом доступе.

Обычно я предпочитаю описанные ниже четыре теста, которые, на мой взгляд, являются самыми информативными. Но на случай, если вы любитель таких заданий, позже будут предложены еще несколько в качестве факультатива.

1. Тест на определение профессионального типа Джона Голланда.
2. Методика «Якоря карьеры» Эдгара Шейна.
3. Эннеаграмма личности.
4. Тест на определение архетипа.

## **ТЕСТ ДЖОНА ГОЛЛАНДА НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ТИПА**

Этот тест определит ваш профессиональный тип и покажет, в каких сферах вам будет легче достигнуть успеха.

Бывает так, что ваша работа идет тяжело, и вы считаете это худшей деятельностью на свете. Но ваш коллега выглядит вполне счастливым и его все устраивает. Почему так происходит?

Например, вы работаете бухгалтером. Хорошая профессия, но вам она перестала нравиться и вы уже на грани выгорания. Коллеги довольны, а ваши ноги отказываются идти на работу. И все от того, что у вас на самом деле противоположный профессиональный тип. Вам надо активно взаимодействовать с людьми, и, естественно, вам тяжело целый день сидеть с бумагами. Или вам ближе творческая профессия, а не каждодневная рутина.

А когда человек переходит в подходящую среду, то все проблемы уходят. Он в своей тарелке, и выгорание ему не грозит.

Психолог Джон Голланд понял это и изучил индивидуальные особенности людей. Он выявил шесть профессиональных типов личности: реалистичный, интеллектуальный, социальный, конвенциальный (офисный), предприимчивый, артистический. Обычно у человека бывает до трех преобладающих типов.

Каждый профессиональный тип имеет свои особенности, черты характера, склад ума, способности и предпочтения к роду деятельности. И каждому типу подходят определенные профессии.

Люди **реалистичного** типа — это профессионалы своего дела, нацеленные на конкретный материальный результат. Их руками создан весь окружающий нас мир.

Человек умственного труда относится к **интеллектуальному** (или исследовательскому) типу — это исследователи и научные работники, обладающие аналитическими способностями, рационализмом, склонные принимать взвешенные решения.

Если человек любит помогать людям (обучать, воспитывать, лечить, обслуживать), если он чувствительный и получает удовольствие от того, что сделал жизнь другого человека немного лучше, то он, скорее всего, относится к **социальному** типу.

**Конвенциальный** тип (или офисный) проявляет склонность к работе с обработкой и систематизацией информации, ведению документации. Такие люди аккуратны, внимательны и пунктуальны.

Лидерство, признание, руководство, власть и личный статус — это признаки **предприимчивого** типа. Они находчивы, практичны и самостоятельны.

**Артистический** тип — это люди творческих профессий. Они талантливы, оригинальны, независимы, эмоциональны и чувствительны.

Рассмотрим эти типы подробнее.

### ***Реалистичный тип***

**Подходят виды деятельности**, где четко ставятся задачи и регламентируется работа; большое внимание уделяется практическому использованию инструментов и оборудования; требуется физическая сила, ловкость, точность.

**Эта работа связана с** сельским хозяйством, строительством и ремонтом, военным делом; конструкторская работа; управление механизмами и инструментами, разной техникой. **Примеры профессий:** механик, сварщик, электрик, автослесарь, военный, инженер, конструктор, зоотехник, агроном, садовод, ветеринар, картограф, пилот, водитель, машинист, швея, парикмахер, повар.

### ***Интеллектуальный тип***

**Подходят виды деятельности**, где нужны идеи, теоретические ценности и умственный труд; решение интеллектуальных творческих задач, требующих абстрактного мышления.

**Это работа связана с** научной и лабораторной деятельностью, обработкой информации (сбор, систематизация,

анализ), выполнением сложных или абстрактных заданий, решением задач через размышления и анализ.

**Примеры профессий:** физик, астроном, математик, ботаник, микробиолог, геолог, программист, IT-профессии, философ, методолог.

### ***Социальный тип***

**Подходят виды деятельности, где требуется** общение и установление контактов с окружающими: обучение, воспитание, оказание помощи, консультирование, коучинг, организация групповых мероприятий, ведение дискуссий.

**Эта работа связана с** образованием, здравоохранением, сферой обслуживания; социальными, общественными или религиозными организациями; отбором персонала; психологическими и консультативными службами.

**Примеры профессий:** врач, педагог, психолог, коуч, воспитатель, социальный работник, полицейский, священнослужитель, спортивный тренер, HR-специалист, гид, экскурсовод.

### ***Конвенциональный тип***

**Подходят виды деятельности, где есть** порядок, четко расписанная деятельность, работа по инструкции и заданным алгоритмам; где требуется внимание к деталям и аккуратность, способность к обработке числовых данных.

**Эта работа связана с** экономикой, связями, расчетами, бухгалтерией, делопроизводством, контролем качества, архивами, инспекциями.

**Примеры профессий:** бухгалтер, финансист, экономист, секретарь, делопроизводитель, офис-менеджер, помощник руководителя, кассир, архивариус, методист, библиотекарь, инспектор отдела кадров, специалист по качеству, редактор, корректор.

### ***Предприимчивый тип***

**Подходят виды деятельности,** где требуются лидерские качества, умение руководить, управлять, где важны власть и личный статус. Это коммерция, предпринимательство, проведение политических кампаний, выборов, презентаций.

**Эта работа связана с** политикой, деятельностью в государственных структурах, крупными компаниями, маркетингом, предпринимательской деятельностью, продажами, управлением людьми и проектами.

**Примеры профессий:** предприниматель, маркетолог, PR-менеджер, рекламщик, все виды интернет-маркетинга и рекламы, управляющий, директор, заведующий, руководитель, журналист, репортер, дипломат, юрист, адвокат, политик, ивент-менеджер, бизнес-тренер.

### ***Артистический тип***

**Подходят виды деятельности,** где важны эмоции и чувства, самовыражение и творческие занятия, где решение проблем требует художественного вкуса и воображения;

где не нужна физическая сила и нет регламентированного рабочего времени, где не нужно следовать правилам и традициям.

**Профессиональная среда:** художественное творчество (живопись, скульптура, фотография, создание украшений, дизайн, композиция, литературное творчество и т. п.), игра на музыкальных инструментах, актерская деятельность.

**Примеры профессий:** художник, иллюстратор, скульптор, музыкант, дирижер, учитель музыки, работник музея, фотограф, актер, артист, режиссер, дизайнер (одежды, интерьера, графический и т. д.), архитектор, писатель.

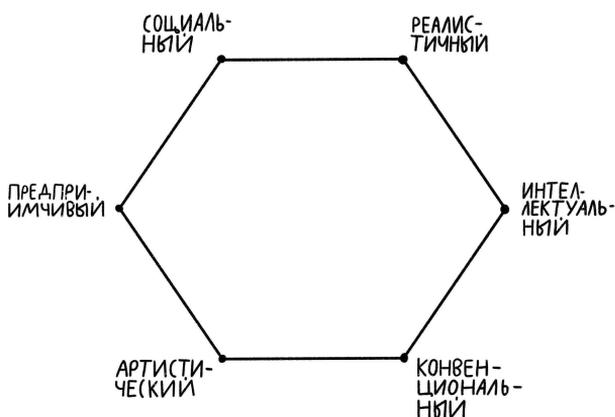
Редко встречается профессиональный тип в чистом виде, обычно есть несколько преобладающих. По теории Джона Голланда выделяются три типа с наибольшими оценками. Это и будут те профессиональные области, в которых можно достигнуть успеха и получить удовлетворение от деятельности.

Также это позволит понять, что для вас важно в работе. Преобладание реалистичного типа может сказать о том, что вам важно видеть конкретный результат своей деятельности. Высокий балл артистического типа указывает на то, что в вашей работе обязательно должна присутствовать доля творчества. Предприимчивый тип говорит, что вам будет хорошо в роли лидера, руководителя или предпринимателя. Конвенциональный покажет для вас важность четкой и регламентированной работы. А интеллектуальный тип будет требовать от вас постоянных

теоретических разработок и решения интеллектуальных творческих задач.

Смотрите комбинацию ваших типов и применяйте к интересным для вас профессиям. Например, преобладание социального и предприимчивого типа может сказать о том, что вам подойдет рост до руководящей должности в сфере образования или здравоохранения. А если к ним прилагается высокий балл артистического типа, то необходимо внедрить в свою работу элементы творчества. Если грамотно использовать знания о сочетании типов, то можно сделать профессиональную жизнь более гармоничной.

Модель Голланда интересна еще тем, что позволяет также увидеть и противоположенные человеку виды деятельности. Шесть типов личности сгруппированы друг с другом по степени сходства в форме шестиугольника (см. рисунок). Каждый тип наиболее схож со своими соседями, а отличается сильнее всего от противоположного типа личности.



То есть, чем дальше типы, тем меньше они схожи. Например, артистический тип больше всего схож с интеллектуальным и социальным, а меньше всего с конвенциональным, реалистичным и предприимчивым, которые находятся на противоположной стороне шестиугольника. И действительно, творческому человеку тяжело дается работа с бумагами, цифрами и отчетами. Ему больше подойдет работа с людьми или с разработкой чего-то нового.

Если по результатам теста три ваших типа с наибольшим количеством баллов находятся близко друг к другу, то ваш выбор профессии будет осознанным и последовательным. Можно выбрать любую сферу деятельности из относящихся к ним. Если же три предпочитаемых типа находятся по разные стороны шестиугольника, то следует задуматься, что важнее и ближе вам по описаниям каждого типа, или же привлечь другие методики, тесты и консультации.

Например, реалист, который также имеет интерес к исследовательской и конвенциональной деятельности, более гармоничен и последователен в работе и принятии решений, чем реалист, ориентированный на социальную и предпринимательскую деятельность.

Идеально, если человек работает в соответствии со своим типом, но ситуации в жизни бывают разные. К примеру, работа хорошо закрывает другие потребности человека — деньги, подходящий график, условия труда, близость к дому. Или вы вообще продолжаете семейное дело. Могут быть также проблемы в регионе проживания, где нет другого хорошего варианта.

В таком случае хорошо бы найти увлечение, соответствующее вашему типу. Оно может сгладить неудовлетворенность своим трудом. Вы даете себе установку, что работаете ради денег, которые нужны для важных дел. И может быть, со временем вы перейдете в ту профессию, которая будет вам ближе. Просто постепенно.

### **Примеры увлечений для разных типов**

*Реалистичный тип:* ремонт, конструирование, моделирование самолетов, обустройство дачи, садоводство, охота, рыбалка, туризм, спорт на открытом воздухе, приготовление кулинарных изделий.

*Интеллектуальный тип:* чтение научной литературы, компьютеры, программирование, конструирование и сборка радиоэлектронных устройств, выведение новых сортов растений и цветов, киносъемка, шахматы и другие интеллектуальные игры.

*Социальный тип:* организация клуба по интересам, участие в работе благотворительных, общественных или профсоюзных организаций, волонтерство, посещение общественных мероприятий и собраний, походы, участие в государственных комиссиях.

*Конвенциональный тип:* изготовление игрушек, вышивание, вязание, коллекционирование (марки, монеты, антиквариат), участие в гражданских и общественных организациях.

*Предприимчивый тип:* посещение аукционов, увлечение престижными видами отдыха, членство в клубах

и организациях, посещение собраний, участие в спортивных состязаниях, политическая деятельность.

*Артистический тип:* посещение концертов, театров, выставок и музеев, фотография, рисование, живопись, сочинение поэм или рассказов, художественное коллекционирование, игра на музыкальных инструментах, занятия танцами, участие в любительском театре и пение в хоре.

## **ТЕСТ ЭДГАРА ШЕЙНА «ЯКОРЯ КАРЬЕРЫ»**

Какой якорь сможет пришвартовать вашу мечущуюся в поисках себя лодку у подходящего берега?

Ведь бывает такое, что сама работа может быть и не то, о чем вы мечтали с детства (для примера возьмем того же бухгалтера), но вас более-менее устраивает. Потому что в ней есть стабильность, четкий регламент, понятная иерархия и оклад с выплатой два раза в месяц. Для вас это очень важные вещи, и вы никогда бы не стали работать на фрилансе с его рисками.

Кому-то, наоборот, необходимо работать самостоятельно, и в организации с четким графиком работы и строгой иерархией он чувствует себя как в клетке. Для кого-то главное — быть настоящим профессионалом в своем деле. Другой же хочет только руководить. Третий вообще готов работать почти за бесплатно, лишь бы нести пользу людям и миру.

Так американский психолог Эдгар Шейн и разработал теорию «карьерного якоря». Он доказал, что мотивация

у человека будет сильнее настолько, насколько его работа связана с его личными ценностями — «якорями» — и находится с ними в согласии. По ним можно понять, какая карьера окажется более подходящей.

Шейн выбрал слово «якорь», потому что нам свойственно чувствовать себя несчастными и «стремиться обратно в безопасную гавань», если работа не соответствует нашим ценностям.

Пройдите тест «Якоря карьеры» и посмотрите, какие 3–4 ценности набрали больше всего баллов и учитывайте их при выборе профессии:

1. **Профессиональная компетентность.** Это стремление быть профессионалом и мастером своего дела. Как правило, у такого человека есть способности и талант к определенному виду деятельности. Он счастлив, когда достигает успеха, и быстро теряет интерес, когда работа не позволяет развивать его способности. Человек с такими качествами ищет признания своего мастерства и статуса.
2. **Менеджмент.** Главное для человека с такой ценностью — управление людьми, проектами или процессами. Их основными мотиваторами являются власть, лидерство и высокий уровень ответственности за результат. Их цель — высокая должность, большой доход, значительные полномочия и управление важными структурами предприятия.
3. **Автономия (независимость).** Идеальный вариант для автономных людей — фриланс или удаленная

работа. Им необходима свобода в деятельности и принятии решений, самостоятельность в выборе: как, что и когда делать. Они любят выполнять работу в своем режиме и как, по их мнению, будет лучше. Поэтому таким людям сложно удастся работать по установленным правилам, придерживаться графика и дисциплины. Они тяжело воспринимают рамки, ограничивающие их, и плохо адаптируются в среде, требующей строгого подчинения. Главная цель их карьеры — возможность работать самостоятельно и оставаться свободными.

4. **Стабильность работы.** Это потребность человека в безопасности и устойчивости своего будущего. Работа для таких людей должна быть стабильной и надежной не только в настоящем, но и в будущем. Они ценят все возможные социальные гарантии и социальные пакеты. Эти люди ищут постоянную работу с минимальным риском увольнения, поэтому компании они выбирают со стабильным положением на рынке.
5. **Стабильность места жительства.** Для таких людей главное — жить в своем городе и как можно меньше ездить в командировки. Переезд для них невозможен. Даже если в связи с переездом у них будет перспектива получить повышение или более многообещающую должность, они, скорее всего, откажутся.
6. **Служение.** Это стремление помогать людям и делать мир лучше. Главное в работе для таких людей — реализовать свои ценности. Они никогда не станут работать в организации, чьи ценности и принципы