



ИНТЕНСИВ

КАРЬЕРНЫЙ СТАРТ:
7 ШАГОВ К
КАРЬЕРНЫМ
ВЕРШИНАМ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
КЛИНИКА СПБГУ

ОТДЕЛЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-
ЛИЧНОСТНОГО
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

КАК НАЙТИ СВОЮ НИШУ В ЛЮБИМОЙ ПРОФЕССИИ: ПЕРВЫЕ ШАГИ

Этот сборник практических упражнений написан в первую очередь для молодых специалистов, начинающих свои шаги в профессиональной деятельности.

С чего начать? Как определить «свою» узкую специализацию? Какие будут первые шаги и где получить первый опыт работы по специальности?

Рассказы студентов и начинающих специалистов о своей ситуации оказываются достаточно типичными, а возникающие трудности очень похожи.

- Есть опыт разнообразной работы, но она вся была не по той специальности, по которой получено образование.
- Пока вообще нет никакого опыта работы, и не даже ясно с чего начинать. Хотелось бы остаться в избранной профессии.
- Нужны деньги, и есть разные варианты, как не пропустить наиболее перспективный, ведь соглашаться на первый попавшийся тоже не хочется.
- Есть большой теоретический багаж из вузовских лекций и семинаров, только не понятно, как это использовать и применять в реальной жизни...

И это при том, что все эти люди достаточно умны, эрудированы,



с хорошей академической успеваемостью. Но почему-то почти все сталкиваются с этими трудностями.

Знакомо? В чем же причина этих затруднений? Часто причина кроется в том, что нет системы последовательных действий, в том числе из-за того, что не всегда ясно, какие именно действия в принципе приводят к карьерным успехам.

И тогда люди часто начинают оправдывать свое бездействие разнообразными отговорками из серии: «Не очень-то и хотелось» или «Карьера – это вообще не важно, а карьеристы идут по чужим головам»... Или «В моей



сфере найти работу можно только по знакомству» и «Это в принципе возможно, но только не в моем городе/регионе/стране»... Или даже «У меня все равно ничего не получится, только зря потрачу время»...

Мы ценим свое и чужое время, и когда мы изучали эту проблему, хотелось получить максимум результата при минимальных временных затратах.

Так родился этот интенсив 7 ШАГОВ К КАРЬЕРНЫМ ВЕРШИНАМ. Как все это работает, и как сдвинуть свою ситуацию с точки «ноль», мы подробно разбираем серии последовательных шагов. Все упражнения можно выполнять в удобное для вас время в любом месте и в любом режиме.

Важно! Это последовательная программа, состоящая из нескольких упражнений. Выполнение каждого из упражнений займет в среднем около 15-20 минут, и при этом дает ощутимый конкретный результат. В сборнике нет «неважных» упражнений, их результат одинаково значим для продвижения.

Сегодня время – это очень важная инвестиция. И чтобы долго не тянуть, сейчас сразу же разберем первый шаг.



ШАГ ПЕРВЫЙ

ПРОВЕРЯЕМ СВОЮ ЭКИПИРОВКУ, ИЛИ ИНВЕНТАРИЗИРУЕМ СВОЙ ОПЫТ.

Берем и записываем список не менее 10 пунктов (можно больше). Пишем туда все действия и дела, который ты когда либо делал, то есть у тебя уже есть реальный опыт выполнения этих действий.

Например, переводил текст, варил борщ, гулял с младшим братом, организовывал вечеринку... Это могут быть совершенно любые действия, не обязательно связанные с профессией, но если у тебя есть опыт любой работы – запиши его.

Внимание! Записывать или печатать обязательно, так наш мозг лучше обрабатывает информацию, если она связана с разнообразными движениями письма.

Дальше смотри каждый свой пункт по отдельности и найди в нем 3 момента, которые сейчас тебя привлекают в этой деятельности больше всего.

Внимание! Даже если деятельность в целом тебе не нравилась, все равно ищи в ней привлекательные моменты.

В итоге у тебя получится список из твоих личных 30 моментов, которые приносят тебе удовольствие и положительные эмоции. У тебя могут быть повторы или похожие моменты в разной деятельности, отметь их особым образом.

А теперь подумай, насколько в твоей профессии эти привлекательные лично для тебя моменты вообще могут быть реализованы.

Если твоя сфера подразумевает узкие специализации или конкретные ниши, то какие из них будут наиболее соответствовать привлекательным для тебя моментам.

Таким образом, ты получил свою отправную точку из того, что на самом деле хочешь ты. И это твой очень важный личный фильтр при сравнении разных вариантов работы, в котором основным критерием являются твои собственные предпочтения.

И это только начало.



ШАГ ВТОРОЙ

ЧТО ДЛЯ ТЕБЯ ЗНАЧИТ УСПЕХ?

Бери ручку и записывай:

«Успех – это... Пиши свое продолжение, это может быть одно или несколько предложений. В общем, пиши до тех пор, пока будет, что написать.

И вторая фраза «Успешный человек – это тот, кто...

И тоже записывай свое продолжение.

Чем более конкретные выражения ты найдешь, тем лучше.

Помни, что понятие успеха у всех людей разное.

Важно понять, какое оно именно у тебя. Возможно, это будет связано с одним из твоих направлений карьерного развития.





ШАГ ТРЕТИЙ

МОЯ КАРЬЕРНАЯ СТРАТЕГИЯ: МИССИЯ И ВИДЕНИЕ

Само слово «карьера» обычно понимается как постепенное продвижение человека по служебной лестнице, сопровождающееся изменением навыков, компетенций и квалификационных возможностей работника. Сегодня выделяют два основных типа карьерного развития – вертикальное – по управленческой линии – и горизонтальное – по линии экспертизы.

Что для тебя наиболее предпочтительно? Ты скорее кто – потенциальный эксперт или потенциальный руководитель? Ответ себе честно. От этого определения стратегии в целом будет отличаться твоя карьерная тактика. Давай сегодня разберемся с понятиями Миссии и Видения.

Миссия – это твой ответ на вопрос ЗАЧЕМ? Зачем я делаю что-либо? А на самом деле, для чего я это делаю? Что я отдаю в мир? И что я отдаю в мир вообще? И что я даю миру с помощью своей профессии/работы? Личную миссию можно определить тогда, когда появляется кто-то еще. Спроси себя А кому еще это важно?

Видение – это ответ на вопрос КАК? Как именно я это делаю или хочу делать? Как именно я реализую свою жизненную миссию? Видение – это конкретная реализация миссии. Как я вижу себя в профессии? Что конкретно я хочу в ней делать? Нашу миссию мы можем реализовывать с помощью профессии. Но необязательно только через профессию – это важно!



ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

ДУМАЙ КАК РАБОТОДАТЕЛЬ (КАК ПОТРЕБИТЕЛЬ, ЗАКАЗЧИК, КЛИЕНТ, ПАРТНЕР)

На этом шаге мы будем подробно разбираться с картой местности. Твоя задача определить, что происходит в твоей профессиональной сфере сейчас.

Что нужно людям? Какие тенденции? Прогнозы? Какая перспектива? Что в тренде прямо сейчас? А что ждет эту отрасль в ближайшем будущем?

Ставь таймер на 15 минут, открывай любой поисковик и займись поиском информации о своей отрасли. Ты можешь использовать статьи, интервью с экспертами, обзоры экономической ситуации в твоём регионе, персональные блоги профессионалов твоей сферы – все, что угодно.

Если совсем не знаешь с чего начать, открой любой сайт, посвященный поиску работы и посмотри требования к вакансиям в твоей профессиональной сфере. Если прямо сейчас у тебя нет свободных 15 минут, то определи время, в которое ты сможешь этим спокойно заняться, поставь себе напоминание и вернись к этому заданию чуть позже.

А для самых продвинутых у нас есть бонусное упражнение: Определи в своей профессии человека, которого ты мог бы или хотел бы назвать своим наставником и которого ты знаешь лично. Ищи среди преподавателей, более старших коллег или знакомых профессионалов.

Найди время для встречи и задай ему 2 вопроса:

- С чего Вы начинали свой профессиональный путь?
- Что Вы могли бы порекомендовать начинающему специалисту в нашей профессии?

Поверь, выполнение этого бонусного упражнения может дать тебе не только массу интересных открытий, но и подарить парочку работающих лайфхаков. А все потому, что каждый профессионал когда-то тоже начинал с нуля. А действительно настоящий профессионал еще и готов передавать свой бесценный опыт таким, как ты.

ШАГ ПЯТЫЙ

ПРОКАЧАЙ СВОИ НАВЫКИ

Составь и запиши себе топ-список из 10 позиций «Самые важные навыки в моей профессии».

Затем оцени по 10-балльной шкале (от 1 до 10), насколько каждый из них развит у тебя на данный момент.

Подумай, чего именно тебе не хватает, чтобы каждая твоя оценка стала равна 10 баллам из 10.

А потом подумай, где именно ты бы мог развивать эти навыки наиболее эффективно.

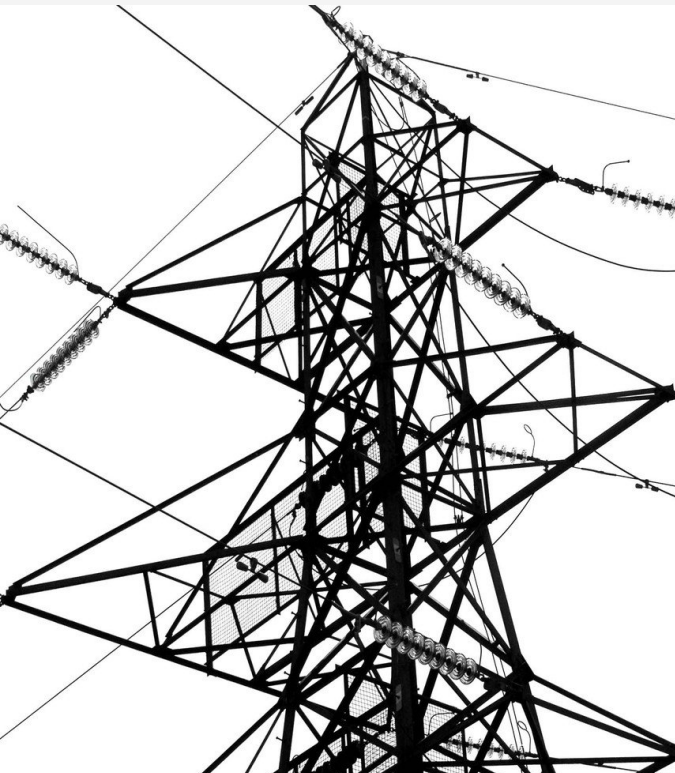
Какие есть в твоей отрасли стажировки, практики, волонтерские проекты?

Где можно узнать про них поподробнее, и как туда попасть?

С чего нужно начать?

Наметь себе 3 действия в этом направлении развития этих навыков, которые ты уже сейчас можешь сделать. Сделай их в течении 72 часов. Ведь по статистике 80% запланированных дел, не начатые в первые 3 дня, не будут сделаны вообще. ✕

Так что просто сделай это. Just do it!



ШАГ ШЕСТОЙ

НЕТВОРКИНГ – НАШЕ ВСЕ, ИЛИ ПОМОЩЬ ЗАЛА

Поговорим о том, что наше окружение всегда является нашим ресурсом.

Упражнение:

Запиши себе список из 5 людей, которых ты знаешь лично, и с которыми ты бы в принципе хотел работать (не важно, на какой позиции – как подчиненный, как коллега, как руководитель, как исполнитель с заказчиком, как мастер с клиентом и т.д.)

Теперь подумай и ответь про каждого из этих людей:

Что меня в нем привлекает?

За что я его уважаю?

Чему бы хотел у него научиться?

Скорее всего, ты в курсе, что нестареющим трендом в поиске работы является поиск через ближайшее социальное окружение – по знакомству.

Сегодня к нему точно добавился поиск через френдов в разнообразных социальных сетях.

Подумай, к кому из знакомых ты мог бы обратиться уже сейчас и рассказать о том, что заинтересован в поиске работы по своей специальности.

Запиши себе отдельный список таких полезных контактов. Однако помни, что не только они, но и вообще все твое окружение может помочь тебе. Теория 5 рукопожатий точно работает!

ШАГ СЕДЬМОЙ



РАСКАЖИ МИРУ О СЕБЕ



Сегодня мы с тобой сделаем лифтовую презентацию. Почему она так называется? По одной из версий родилась она в одном из лифтов больших офисных небоскребов. В них действительно можно столкнуться с людьми, которые могли бы стать работодателями или потенциальными инвесторами, или же как-то по-другому повлиять на дальнейшую карьеру. Ведь связи делают многое!

Но на разговор с этим влиятельным человеком у тебя окажется ровно столько времени, сколько движется лифт до нужного ему этажа... Любая импровизация хороша своей подготовкой, ведь никто не может заранее сказать, когда именно может сложиться такая встреча.

Может быть, вовсе и не в лифте, а где-то в другом месте. А потому, вооружись мыслью, что «краткость сестра таланта» и напиши ТЕКСТ О СЕБЕ.

А еще лучше запиши видео. Так у тебя будет возможность посмотреть на себя со стороны. Покажи кому-то из близких или выложи на своей странице в любой социальной сети.

Пусть мир узнает о тебе!

Вместо P.S.

Мы с тобой подробно рассмотрели все 7 шагов на пути карьерного старта. Путь к большим вершинам всегда с чего-то начинается. Знать об этом и делать – это две большие разницы. Сделай свои собственные шаги!

Контакты:

Психологическая клиника СПбГУ

Отделение профессионально-личностного консультирования

Запись на индивидуальную консультацию осуществляется по телефонам 363-65-01 и 328-94-17

Вы можете узнать о ближайших свободных датах и времени консультации.

Также можно оставить свою заявку на почту psy.clinic@spbu.ru с указанием контактов для связи

Профориентационную консультацию проводят сотрудники Психологической клиники, а также студенты-стажеры под руководством специалистов. Отделение является клинической базой практики факультета психологии СПбГУ.

Мы находимся на факультете психологии СПбГУ, наб. Макарова д.6, ауд.36

Леонтьева Мария Юрьевна e-mail: m.y.leontieva@spbu.ru

Страница отделения ВК:

https://vk.com/proforientaciya_spbu



Дополнительные материалы по теме от автора:

<https://vk.com/samoprofi>



Выражаю благодарность студентам-стажерам Отделения профессионально-личностного консультирования Психологической клиники СПбГУ за помощь в подготовке материалов сборника.