

Срочно меняем работу

«Достала эта работа!» — знакомое ощущение? В ответ на вопрос «как дела?» этикетной формулой стали жалобы на бессердечных начальников, низкую зарплату и большую нагрузку. Такое ощущение, что работу сегодня готов поменять каждый третий. В десятке профессий, представители которых чаще всего хотят уйти в другую сферу деятельности, - профессии школьного учителя, врача, медсестры и частного предпринимателя.

Наиболее популярными причинами, вызывающими желание поменять работу, являются такие факторы как *«отсутствие карьерных перспектив»* и *«желание сменить вид деятельности»*, *«низкая заработная плата»* и *«неадекватное руководство»*, *«чрезмерная загруженность»* и *«нервная обстановка на рабочем месте»*.

Общеизвестный факт, что в любом занятии есть два главных общечеловеческих аспекта, на которых строится всё: первое - деньги, второе - осуществление своих идей, то есть профессиональная реализация. И, конечно же, работа, которая объединяет оба указанных аспекта, понравится каждому. Но такое происходит не всегда, поэтому мы время от времени работу меняем. Или собираемся поменять, но не всегда можем на это решиться.

Одна моя знакомая уже несколько лет работает не по своей специальности. У неё высшее образование, и есть реальный шанс устроиться на хорошую работу. Но она предпочитает оставаться на своей нынешней работе, несмотря на то, что удовольствия от своей деятельности не получает. Сегодняшняя работа ей не нравится, так как существуют проблемы с коллективом и не устраивают некоторые рабочие моменты, например, загруженность и однообразие. Но решиться и уволиться не хватает смелости. Много раз друзья советовали ей уйти с этой работы и устроиться на другую – более интересную, с хорошей зарплатой и перспективой карьерного роста. К сожалению, у моей знакомой нет уверенности в том, что если она уволится с этой работы и избавится от насущных проблем, например, несложившихся отношений с коллективом, то на другой работе у неё будет все замечательно. Действительно, никто не гарантирует, что на новом месте всё будет хорошо, и коллектив примет её с распростёртыми объятиями, но, как говорится, не попробуешь – не узнаешь.

К сожалению, моя знакомая далеко не единственная, кто не может решиться на перемены, а особенно перемены на работе. Но согласитесь с тем, что терпеть и каждый день слушать выговоры и разносы со стороны начальства, насмешки со стороны коллектива, тоже нельзя. Это отрицательно сказывается и на психологическом состоянии человека (стрессы), и на его отношении к себе. Если ежедневно выслушивать негатив,

можно поверить в то, что ты неудачник и слабак. По большому счету нерешительность здесь заключается не в том, что она не верит, что на новом месте ей будет лучше. Её нерешительность связана с тем, что человек боится что-либо изменить в своей уже налаженной жизни, пусть даже и не очень счастливой.

Действительно, страх перед любыми изменениями не дает человеку возможности начать эти изменения. Сколько бы человек ни думал о своих проблемах, которые его преследуют сейчас, сколько бы ни переживал по этому поводу, без внутреннего настроя и огромного желания, даже можно сказать жажды изменений, человек не сможет начать решать проблемы и пытаться что-то изменить в своей жизни.

Для того чтобы изменить свою жизнь в лучшую сторону и перестать бояться завтрашнего дня, человеку необходимо сначала разобраться с самим собой и своими мыслями. Позитивное внутреннее состояние важно для любого изменения. Психологическая готовность к изменениям определяется следующими составляющими: понимание себя и собственного поведения, высокая самооценка и уверенность в собственных силах, мотивация, положительная базовая картина мира. Поэтому **на подготовительном этапе** любого изменения в первую очередь разберитесь со своими мыслями; начните тренинги по повышению самооценки; проанализируйте стоящие перед Вами проблемы, найдите их источник и выясните причину, постарайтесь её устранить; те требования, что Вы предъявляете к себе, превратите в свои желания и цели; стремитесь к общению с успешными людьми, так как их уверенность и отсутствие страха перед переменами и риском помогут Вам самим решиться на подобные поступки; научитесь ставить свои интересы на первое место и отстаивать своё мнение; перестаньте зависеть от чужого мнения; не бойтесь сделать первый шаг в каком-либо деле; боритесь со своими страхами, тревогами, волнением.

Всегда помните о том, что «сражения выигрываются или проигрываются задолго до первого выстрела, в нашем сердце». Поэтому, чтобы выиграть, подумайте о том, что перемены в Вашей жизни принесут Вам много нового, например, новых друзей, новые впечатления, новую должность и т.д. Всё в Ваших руках!

Итак, если подготовительный этап Вами успешно пройден и Вы полны сил и желания изменить свою жизнь, а в частности работу, то пора перейти **к аналитическому этапу**. Чтобы изменения в области карьеры прошли как можно спокойнее и успешнее, теперь Вам предстоит сбор информации и выработка стратегии.

С чего начать? Постарайтесь понять, какая профессия или область деятельности Вас привлекает. Пусть для начала Ваши пожелания будут достаточно общими. К примеру, так: «Хочу работать с детьми». Затем нужно конкретизировать Ваши пожелания. С детьми какого возраста вы хотите

работать? Вы хотите присматривать за ними, учить их или можете предложить еще что-то? Когда вы сможете конкретизировать свои намерения, приступайте к изучению вакансий, которые предлагают агентства по трудоустройству. Здесь же Вы сможете понять, на какую зарплату стоит рассчитывать. Заведите компьютерный файл или папку для бумаг, куда вы будете заносить профессии и вакансии, которые кажутся вам интересными. Постепенно у вас образуется банк данных, из которого можно будет выбирать. Проанализируйте, насколько стабильна та область, которую вы выбрали. Здесь вам помогут Интернет и советы специалистов по кадрам.

Если после всего Вы всё ещё сомневаетесь в выборе будущей специальности, стоит подстраховаться и проконсультироваться у профессионального психолога. Зачастую человеку бывает сложно самому решить, в какой профессии он может быть наиболее успешным. Психолог-консультант поможет Вам сделать правильный выбор.

Если выбор профессии сделан, пора приступать к составлению подробного плана действий. Для этого необходимо решить, какие навыки, приобретенные на прошлой работе, Вы могли бы использовать на новом месте; какие проекты, продукты и услуги Вы можете предложить потенциальному работодателю или клиентам (если вы собираетесь начать собственное дело); какие из этих продуктов и услуг дадут самую большую прибыль, а какие потребуют самых больших вложений; какие дополнительные навыки и знания могут Вам понадобиться и повысить Вашу ценность как работника; какое время Вы сможете посвятить приобретению этих знаний (не спешите отвечать, что при наличии основной работы и семьи Вы будете уделять этому 2 часа каждый день). Будьте объективны.

Теперь пришло время спланировать расходы. Составьте свой бюджет, принимая во внимание Ваши доходы и расходы. Вам придется объективно взглянуть на ситуацию и оценить: как изменение работы повлияет на финансовое благополучие? Понадобится ли вам дополнительное образование, если вы хотите кардинально сменить сферу деятельности? Если вы хотите начать собственное дело, какие первоначальные расходы вас ждут? Причем учтите, что эксперты советуют к предполагаемой сумме расходов смело прибавлять 30–50%, поскольку реальные траты всегда оказываются выше запланированных. Посчитайте, сколько денег вам понадобится. Рассмотрите такой вариант: сможете ли вы продолжать работу на нынешней должности и одновременно учиться?

Информация собрана, ресурсы подсчитаны, план действий составлен, пора переходить к его реализации, т.е. **к практическому этапу** на пути поиска работы, которая будет приносить удовлетворение как моральное, так и материальное.

Пора за парту! Времена самоучек прошли, теперь работодатели предпочитают брать сотрудников, которые имеют хотя бы минимальную

теоретическую базу по специальности. К тому же совсем не помешает научиться правильно составлять резюме, вести разговор по телефону, делать самопрезентацию, подготовиться к возможным собеседованиям, поработать над имиджем и адаптацией в будущем коллективе.

Конечно, мы рассмотрели идеальный вариант поиска и смены работы. Он предполагает наличие информации, времени и средств. Зато вероятность того, что Вы найдёте именно, ту работу, которую хотите и которая будет Вас устраивать во всех отношениях, очень высока!

Удачи в поисках достойной работы!