



Эпоха тренингов, личных коучей и книг по саморазвитию приучила искать ответы на все вопросы у экспертов. Карьерный консультант Лаура Гарнетт считает: чтобы найти любимую работу, не обязательно перелопачивать гору литературы и тратить деньги на семинары. Достаточно ответить на пять вопросов.

Внешние источники информации: бизнес-тренеры, коучи, книги из серии «Помоги себе сам» — ресурс второстепенный. В первую очередь необходимо разобраться в себе. Чем лучше знаете себя, тем больше вероятность найти работу, которая приносит удовольствие. Инвестируйте время, чтобы проанализировать жизнь, размыслить и прояснить пять ключевых моментов.

1. В чем ваш талант?

Важно определить свои уникальные сильные стороны, чтобы понять, какие виды работы подходят вам. Вспомните ситуации на работе, когда чувствовали себя «в ударе». Какие мысли способствовали приливу энергии? С какими проблемами вы столкнулись и как подошли к их решению? Концентрация на сильных сторонах и их оттачивание помогут развить ваш способ мышления.

2. Что приносит удовлетворение?

Мы ждем от работы самореализации, хотим быть уверены в том, что она положительно влияет на других. Но мы разные и реализуем себя разными способами. Важно отмечать моменты, когда вы чувствуете от работы максимальное удовлетворение. На что вы влияете в это время? Ищите примеры.

В своей практике я не раз замечала, что наибольшее удовлетворение связано с решением глубинных проблем. Мы чувствуем себя нужным, полезными и воодушевленными, когда помогаем другим преодолеть близкую нам проблему. Это неудивительно, нам хорошо знаком дискомфорт, который она вызывает.

3. Уверены ли вы в себе?

Степень уверенности постоянно меняется, так что важно увидеть картину в целом: насколько мы уверены в себе в долгосрочной перспективе?

Ответ на этот вопрос нужен, поскольку уверенность в себе — залог любви к работе. Она помогает работать проактивно, выходить из зоны комфорта, брать на себя риски и создавать образ человека, способного решать сложные задачи. Важно понять, какие факторы провоцируют всплески и спады уверенности. Определив причины ее снижения, можно усилить слабые стороны и добиться лучших результатов.

4. Склонны ли вы сдаваться?

Вы продолжаете работать, когда все идет не так? Видите в неудаче возможности для развития? Верите в себя настолько, чтобы не отказываться от целей? Или видите в неудаче знак: вы недостаточно хороши, не стоит и пытаться что-то изменить?

Чтобы заниматься любимым делом, нужно укреплять характер и развивать установку на рост. Моральная сила поможет вам противостоять проблемам и неудачам. Это важный элемент не только для карьеры, но и для преодоления других трудностей, которые возникают в деловой среде.

5. Что для вас важнее: удовольствие или результат?

Вы помешаны на результате? Обожаете закрывать сделки, достигать целей или вычеркивать пункты из списка задач? Мы все такие. Каждый раз, добиваясь результата, получаем дозу дофамина и от этого прекрасно себя чувствуем. Но всплески быстро проходят. Секрет настоящего счастья на работе: любить процесс точно так же, как результат. Это непросто, общество ценит результаты гораздо выше, чем удовольствие от работы.

Нужно расставить приоритеты. Возможно, придется отказаться от работы, которая не приносит удовольствия или чем-то пугает. Но наградой станет воодушевление, которое снизит стресс и сделает вашу работу увлекательной.

По материалам www.psychologies.ru