

Осознав реальные причины своего стресса и неудовлетворённости от профессиональной деятельности, вы сможете понять, что именно вы можете сделать, чтобы изменить себя и/или свою команду, сменить работодателя или профессию.

Проанализируйте свою неудовлетворённость через выполнение следующего двух-этапного упражнения.

## ЭТАП 1 | ТЕСТ

- Оцените причины неудовлетворённости в вашем конкретном случае
- Оцените подконтрольность вам этих причин неудовлетворённости

0 Никогда | 1 Очень редко | 2 Иногда | 3 Очень часто | 4 Всегда

	ПРИЧИНЫ НЕУДОВЛЕТВОРЁННОСТИ	ШКАЛЫ НЕУДОВЛЕТВОРЁННОСТИ И ПОДКОНТРОЛЬНОСТИ	
1	Однообразие задач/ рутина	Неудовлетворённость 	Подконтрольность 
2	Задачи, не отвечающие/ противоречащие моим личным интересам и целям	Неудовлетворённость 	Подконтрольность 
3	Конфликты с руководством	Неудовлетворённость 	Подконтрольность 
4	Конфликты с коллегами	Неудовлетворённость 	Подконтрольность 
5	«Токсичная» обстановка внутри компании	Неудовлетворённость 	Подконтрольность 
6	Отсутствие ясных целей и задач	Неудовлетворённость 	Подконтрольность 
7	Деструктивная корпоративная культура	Неудовлетворённость 	Подконтрольность 
8	Сильное давление/ Завышенные требования	Неудовлетворённость 	Подконтрольность 

	ПРИЧИНЫ НЕУДОВЛЕТВОРЁННОСТИ	ШКАЛЫ НЕУДОВЛЕТВОРЁННОСТИ И ПОДКОНТРОЛЬНОСТИ	
9	Отсутствие доверия внутри/ Отсутствие командного духа/ Каждый сам за себя	Неудовлетворённость 	Подконтрольность 
10	Небезопасно / Постоянный риск увольнения или других неблагоприятных последствий	Неудовлетворённость 	Подконтрольность 
11	Стагнация в профессиональном развитии	Неудовлетворённость 	Подконтрольность 
12	Слишком большое количество задач / невозможность сконцентрироваться	Неудовлетворённость 	Подконтрольность 
13	Отсутствие обратной связи	Неудовлетворённость 	Подконтрольность 
14	Отсутствие перспектив карьерного роста	Неудовлетворённость 	Подконтрольность 
15	Дефицит времени	Неудовлетворённость 	Подконтрольность 
16	Слишком много негативных эмоций (моих и/или других людей)	Неудовлетворённость 	Подконтрольность 
17	Противоречие корпоративной культуры моим личным ценностям и принципам	Неудовлетворённость 	Подконтрольность 
18	Непосильный груз ответственности за других людей	Неудовлетворённость 	Подконтрольность 
19	Моё мнение не учитывается, я ни на что не влияю	Неудовлетворённость 	Подконтрольность 
20	Слишком жёсткая конкурентная борьба и ритм	Неудовлетворённость 	Подконтрольность 

	ПРИЧИНЫ НЕУДОВЛЕТВОРЁННОСТИ	ШКАЛЫ НЕУДОВЛЕТВОРЁННОСТИ И ПОДКОНТРОЛЬНОСТИ	
21	Неподходящие для меня условия офиса / open space/ удалённость	Неудовлетворённость 	Подконтрольность 
22	Слишком сильный дисбаланс работы и личной жизни	Неудовлетворённость 	Подконтрольность 
23	Непосильные задачи, несоответствующие моим навыкам	Неудовлетворённость 	Подконтрольность 
24	Отсутствие смысла	Неудовлетворённость 	Подконтрольность 
25	Юриспруденция – «не моё»	Неудовлетворённость 	Подконтрольность 

## ЭТАП 2 | РАБОТА С НЕУДОВЛЕТВОРЁННОСТЬЮ

- 1 Составьте ТОП-5 причин неудовлетворённости, с которыми Вы сталкиваетесь чаще, чем «Иногда», и которые Вам хотя бы «Иногда» подконтрольны\*
- 2 Ранжируйте выявленные вами причины неудовлетворённости от 5 до 1 по значимости того негативного влияния, которое эти причины оказывают на ваше состояние (от «5» как самых значимых к «1» как наименее значимым)
- 3 Опишите шаги / действия, которые вы предпримете по устранению каждой причины вашей неудовлетворённости (или как минимум минимизации их негативного воздействия на ваше состояние)
- 4 Подумайте, какой опыт можно извлечь из этой работы с собственной неудовлетворённостью, чему эта ситуация учит, что хорошего может нести?
- 5 Отдельно выпишите причины неудовлетворённости, которые, как вы считаете, вам совершенно не подконтрольны. Оцените, изменится ли влияние этих причин в случае смены работодателя и/или профессии? Может ли помочь принятие этих факторов, как данности, в улучшении вашего эмоционального состояния и уровне энергии?

\* В 99% случаев нам всё подконтрольно. Если уж не подконтрольно структурно (то есть мы не можем изменить какие-то факты объективной реальности), то точно подконтрольно эмоционально — мы можем сами контролировать наше отношение к этому и управлять фокусом своего внимания