



ПРОФОРИЕНТАЦИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ. или как выбрать профессию?

Поиск призвания – длительный, сложный и зачастую болезненный процесс. Не питайте иллюзий, что найдете его, прочитав эту статью. Но вы точно сделаете один важный шаг – начнете его искать.

Автор The Paragraph Magazine - 16 октября 2017

Выбираем не мы, выбирают за нас

В 17 лет я хотела стать актрисой. Но мама сказала, что актерским мастерством на жизнь не заработаешь и я поступила на юридический. Карьера юриста сложилась вполне удачно, помогали иногда и навыки актерского мастерства. И только немного за тридцать я, наконец, решилась попробовать что-то новое, поискать настоящее, свое.

Работая в качестве карьерного коуча с людьми, которые решились поменять профессию, я обнаружила, что почти каждый третий мой клиент заканчивал юридический факультет. И ведь правда – наши родители мечтали за нас об успешной карьере, и кажется, забывали спросить мнение детей.

В наших учебных заведениях детям никто не помогает ни с самоанализом, ни с осознанием своих сильных сторон. Насколько я помню, нам даже не рассказали о том, какими бывают профессии. И уж точно, никто не предложил в них себя попробовать.

Однако к выбору профессии никогда не поздно подойти осознанно. И самое важное тут – самоанализ. Поиск любимого дела и выбор профессионального пути – процесс очень индивидуальный.

Предлагаю вам подумать над четырьмя блоками, из которых складывается понимание своего призвания: интересы, сильные стороны, ценности и активы.

Осознание того, кто вы есть, в чем ваши сильные стороны, какие у вас ценности и что же по-настоящему вам интересно, поможет найти свое призвание. А зная свое профессиональное призвание, легче выбрать карьерную цель.

Вот несколько упражнений по каждому из блоков. Я не обещаю, что сразу поймете, какое дело вам больше всего по душе, но совершенно уверена, что ощутимо продвинетесь в этом вопросе.

В чем ваша уникальность?

Где и как можно использовать ваши сильные стороны?

Какая работа позволит их максимально задействовать?

Круг интересов

Осознание своих интересов – самая легкая задача. Гораздо сложнее выделить из массы своих пристрастий ключевые, которые станут основой для выбора профессии.

Возьмите лист бумаги, выпишите туда не менее 24 занятий, которые приносят удовольствие. Затем начните их объединять. Сначала каждые две строчки. Получится 12 занятий. Снова объедините получившиеся строчки по две. Получится 6. Затем еще раз.

Выпишите три получившиеся. Эксперимента ради можете попробовать объединить и их. Вдруг получится что-то удивительное, что даст в «вау» эффект.

Например:

1. Я люблю вкусно готовить.
2. Мне нравится вести блог.
3. Я люблю выступать и вести вебинары.
4. Обожаю спорить на любые темы.

Объединяем первое и второе – получаем «вести блог о вкусной еде». Третье и четвертое – «проводить вебинары или выступать на спорные темы». Объединим получившиеся два занятия – «вести блог с видео-батлами о еде». У каждого получатся свои варианты. Выпишите результаты (три получившиеся интересных дела) на отдельный листок.

А пока разберемся с сильными сторонами.

В чем сила?

Для определения сильных сторон предлагаю выполнить два упражнения: «история достижений» и «игра в детектива».

Начнем с достижений. Разбейте свою жизнь, начиная с 10 лет, на пятилетки. Получатся отрезки – 10-15 лет, 15-20 лет, 20-25 лет и так далее. И вспомните одну или две своих победы. Что-то, чем вы очень гордитесь. Например, выиграли олимпиаду в школе, поучаствовали в любительском спектакле, получили повышение на работе.

Следующая задача — оценить все свои достижения и выписать те качества характера, которые проявились в этих историях. Благодаря чему вы достигли победы? Например, выиграли олимпиаду потому что упорны и трудолюбивы, или умеете обрабатывать большие объемы информации. Желательно выделить 3-5 ключевых качеств. И снова выписать их на отдельный листок.

Теперь поиграем в частного детектива. Это упражнение из книги Барбары Шер «Мечтать не вредно». Кстати, книга обязательна для прочтения всем, кто выбирает профессиональный путь.

Представьте, что в квартиру проник частный детектив, который намерен разузнать о вас все в мелких подробностях. И вот он бродит по дому, заглядывает в святая святых, изучает содержимое шкафов и мусорных баков. Теперь напишите отчет по результатам его исследований. Какие находки помогут составить представление о вас? Например, детектив может сделать такие выводы – когда я вижу, как нестандартно и интересно украшена квартира, становится очевидно, что у человека есть эстетический вкус. Или его точно можно назвать креативным как минимум по причине обосновавшегося в квартире творческого беспорядка. Он любит читать, судя по закладкам,

несколько книг одновременно. Продолжайте, пока не подготовите предельно подробный отчет о незнакомце глазами частного детектива.

Перечитайте свои записи по результатам упражнений и ответьте: что в них особенного? В чем ваша уникальность? Где и как можно использовать ваши сильные стороны? Какая работа позволит их максимально задействовать? Можете ли вы создавать и делать для окружающих что-то особенное?

Теория ценностей

Для начала важно ответить на вопрос: зачем вообще вы хотите работать? Ценности могут быть как внутренними – гибкий график, общение с интересными людьми. Так и внешними – хотите изменить мир, сделать его лучше.

Большие компании формулируют свою миссию, так чтобы она могла разом вдохновить всех работников и кратко рассказать другим, о чем собственно этот бизнес. Ваша задача сделать то же самое. Что вы хотите изменить в этом мире, ради чего готовы работать? Есть два упражнения, которые помогут приблизиться к ответу.

Первое – поездка к себе на юбилей. Перенеситесь мысленно на много лет вперед и представьте, что дожили до глубоких седин. А теперь с высоты своего почтенного возраста спросите: что я создал особенного и важного за эту жизнь? какими достижениями горжусь? что больше всего любил делать?

Второе – подумайте о людях, которые вас окружают сейчас или были рядом в прошлом. За что они могут быть вам благодарны? Что ценного вы дали им и как себя при этом чувствовали? Вера в какие ценности помогала вам сохранять мотивацию в работе?

Что вы хотите изменить в этом мире, ради чего готовы работать?

Внутри и вокруг

Активы – важная часть, которая часто выпадает из поля зрения. Эта информация вас очень поддержит при выборе профессии.

Активы бывают «мягкие» – круг друзей, багаж полученных знаний, количество подписчиков в соцсетях и т.д.. В общем все, что так или иначе может пригодиться в построении собственного бизнеса.

«Жесткие» активы – это объекты материального мира (компьютер, кабинет, нежилое помещение, деньги на счете).

В сухом остатке

Подведите итоги. Запишите на бумаге все, что вам удалось о себе узнать – интересы, сильные стороны, ценности, активы.

Этих сведений достаточно для того, чтобы появились первые идеи. Эту информацию можно структурировать дальше: напротив каждой строки из списка выводов указать 2-3 профессиональные сферы, которые связаны с полученной информацией.

Например, сильная сторона – умение обрабатывать большие объемы информации могла бы пригодиться при написании программ тренингов, в работе бухгалтером, журналистике. И так по каждой строчке.

Как только у вас закончатся идеи – покажите списки друзьям и спросите их, какой профессией они бы рекомендовали заняться человеку с такими данными.

Выпишите повторяющиеся или самые интересные предложения.

Что нового вы заметили? В каких профессиональных сферах могли бы максимально реализовать свой потенциал, задействуя сильные стороны и учесть интересы? Какой информации не хватает теперь? И главное – что можно сделать, чтобы восполнить этот пробел? Действуем по схеме: отвечаем и записываем. §