



Тристрам Хоули и Корин Грант

ВЫ ПРИНЯТЫ!

КАК ПОЛУЧИТЬ РАБОТУ МЕЧТЫ,
ЕСЛИ У ВАС НЕТ ОПЫТА



Корин Грант

Вы приняты!

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2017

УДК 159.923.5
ББК 88.52

Грант К.

Вы приняты! / К. Грант — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»,
2017

ISBN 978-5-00146-187-6

Пошаговое руководство для студентов и выпускников вузов, которые пока не понимают, как приступить к покорению профессионального мира, ведь все работодатели требуют опыт работы. Вдохновляющие кейсы, полезные упражнения, практические советы ведущих специалистов в области построения карьеры, которые собраны в этой книге, помогут правильно поставить карьерные цели, найти первую работу, грамотно составить резюме, успешно пройти собеседование и услышать желанное «вы приняты»! На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.923.5
ББК 88.52

ISBN 978-5-00146-187-6

© Грант К., 2017
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2017

Содержание

Об авторах	6
Благодарности	7
Для кого эта книга?	8
Пояснения к использованию URL-адресов, ссылок и примеров	9
Введение	10
Как читать эту книгу	11
Что есть в книге?	12
Глава 1. Я просто не знаю, что делать	15
Введение	16
Что такое рефлексия?	17
Как разобраться в себе	18
Как проверить личностные качества	21
Ценности	24
Предпочтения и интересы	26
Сильные и слабые стороны	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Тристрам Хоули, Корин Грант Вы приняты!

Как получить работу мечты, если у вас нет опыта

Издано с разрешения Crimson Publishing

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Copyright © 2017, Korin Grant and Tristram Hooley. Title of English-language original: You're Hired! Graduate Career Handbook published by Crimson Publishing, 19-21c Charles Street, Bath BA1 1HX, GREAT BRITAIN.

Russian language edition copyright © 2019 by Mann, Ivanov and Ferber. All rights reserved.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019

* * *

Об авторах

Ни одному из авторов не удалось устроиться на работу по специальности сразу после университета. Они не жалеют об этом, но признают, что в свое время не отказались бы от практических советов и помощи в трудоустройстве. Их карьера складывалась сложно и хаотично. Большую часть жизни они исследовали рынок труда для выпускников вузов и помогали нынешним студентам выбрать такой путь развития карьеры, который бы их устраивал.

Некоторое время авторы работали вместе в Лестерском университете, помогая выпускникам строить карьеру. Тогда они не всегда соглашались друг с другом (как, впрочем, и сейчас). Но они писали, переписывали и правили все главы этой книги, пока не пришли к единому мнению, что им удалось изложить в ней квинтэссенцию своего тридцатилетнего опыта работы, связанного с профориентацией и развитием карьеры выпускников вузов.

Авторы надеются, что книга будет полезна для нового поколения студентов и выпускников.

Тристрам Хоули – директор отдела исследований в The Careers & Enterprise Company, профессор Университета Дерби и Норвежского университета прикладных наук. Большую часть своей жизни он проводит в поездах и самолетах, используя это время, чтобы обдумывать свои идеи и делать заметки. Опубликовал более ста книг, докладов и статей по вопросам развития карьеры и смежным темам, включая книгу *You're Hired: Job Hunting Online*. Автор блога «Приключения в мире карьеры» (adventuresincareerdevelopment.wordpress.com).

Корин Грант недавно устроилась в Университет Лафборо консультантом по вопросам трудоустройства выпускников магистратуры. До этого она 15 лет проработала в Лестерском университете, занимая разные должности, связанные с профориентацией и трудоустройством выпускников. Занималась программами развития профессиональных навыков и конкурентоспособности, а также адаптации студентов к учебе и к трудовой деятельности. Ей нравится помогать студентам и видеть, что они растут в профессиональном отношении и получают удовольствие от каждого следующего этапа своей жизни.

Благодарности

Выражаем благодарность Фрейе и Рубену за то, что дали нам возможность написать эту книгу.

Хотелось бы также поблагодарить Деллу Оливер за ее помощь, советы и поддержку.

Для кого эта книга?

Эта книга предназначена для студентов и выпускников высших учебных заведений.

В идеальном мире студенты бы покупали эту книгу сразу после поступления в университет и потом часто заглядывали в нее за советами по развитию своей карьеры. Они не расставались бы с ней во время производственной стажировки и обучения за границей, постоянно думали о своих новых умениях и навыках и о том, как они помогут в дальнейшей карьере.

Но даже если вы откроете эту книгу на следующий день после выпускного, советы из нее не станут менее эффективными.

Книга будет полезна людям с совершенно противоположными взглядами на жизнь: любителям планировать все заранее и заядлым тусовщикам; тем, кто с фанатическим упорством рассылает свое резюме, и тем, кто думает, что студенческая жизнь будет продолжаться вечно. Книга пригодится и тем, кто находится между этими крайностями, кто еще только на полпути к получению диплома, но уже беспокоится о будущем.

В зависимости от того, к какой из упомянутых категорий вы относитесь, вы можете читать эту книгу по-разному. Начните с введения: здесь вы найдете указания на разделы с самой важной информацией.

Пояснения к использованию URL-адресов, сносок и примеров

Работая над книгой, мы обнаружили много полезных сайтов. Мы решили, что нашим читателям стоит с ними познакомиться. Мы постарались дать простые URL-адреса, кликнув на которые вы перейдете на сайты.

Но в интернете все постоянно меняется. Если вы обнаружите, что ссылка не работает, – приносим свои извинения. Советуем ввести название сайта в поисковик и попробовать найти его новый адрес. Если поиски не увенчались успехом, не паникуйте: нет ни одной ссылки, без которой нельзя обойтись. В вашем распоряжении много других сайтов.

Большая часть книги основана на нашем собственном опыте. Это не научный трактат, поэтому мы не стали перегружать книгу библиографическими ссылками. Но когда мы говорим о вещах, которые нуждаются в научном обосновании, мы даем ссылку на соответствующие источники.

Наконец, мы включили в книгу множество конкретных ситуаций и примеров. Большая их часть основана на нашем опыте решения проблем, с которыми сталкиваются студенты и выпускники. Мы постарались изложить все по возможности правдиво и точно, но рынок трудоустройства выпускников вузов довольно сложен и нестабилен. Поэтому важно самостоятельно исследовать этот вопрос и дополнить наши примеры информацией из других источников и собственными наблюдениями.

Введение

Учеба в университете – одно из самых увлекательных приключений в вашей жизни. Вы столкнетесь с самыми разными испытаниями и приложите немало усилий, чтобы справиться с ними. Познакомитесь с новыми людьми, приобретете новые умения и навыки, перед вами откроются фантастические возможности. В университетские годы люди обзаводятся новым кругом друзей (часто эта дружба сохраняется навсегда), устраивают личную жизнь и начинают лучше понимать самих себя. Кроме того, вы окажетесь в гуще общественной жизни, будете участвовать в дружеских вечеринках, заниматься спортом, интересоваться политикой, допоздна обсуждать животрепещущие вопросы бытия и мировые проблемы – в общем, все на свете.

И как при такой бурной и интересной жизни найти время для размышлений о карьере?

На самом деле целый ряд важных карьерных решений уже принят. В старших классах школы мы выбираем предметы для углубленного изучения и сдаем соответствующие экзамены (иначе в университет не попасть). Затем выбираем университет и будущую специальность. Возможно, вам уже доводилось где-то поработать, путешествовать, знакомиться с разными людьми и перепробовать множество занятий. Этот опыт поможет вам лучше разобраться в себе, понять, что вам нравится, а что нет, и чем бы вам хотелось заниматься. На самом деле вы уже долго выстраиваете свою карьеру (но, возможно, пока не осознаете это).

Дело в том, что карьера не сваливается на нас сразу после диплома. Она начала складываться давно и продолжает развиваться, даже если совсем не думать о ней. Когда мы строим карьеру, мы не стремимся получить ту или иную работу – мы решаем, кто мы такие и как собираемся жить. Это очень важные вопросы, над ними стоит поразмышлять.

Задача этой книги – помочь вам выбрать, на что лучше потратить время и силы.

Мы не гарантируем, что у вас будет дом из чистого золота или очень высокая зарплата. Но мы можем пообещать: приложив определенные усилия, вы построите свою карьеру так, чтобы работа приносила хорошее самочувствие, радость и, может быть, сделала вас богаче.

Итак, вы готовы заняться делом?

Как читать эту книгу

Мы построили книгу так, чтобы любой первокурсник мог с пользой для себя прочитать ее от первой главы («Я просто не знаю, что делать») до последней («Если в первый раз не повезло...»). Совсем необязательно начинать с первой страницы и читать все главы по порядку. В каждой главе рассматривается один из аспектов развития карьеры, управления карьерным ростом и поиска работы. Прочитайте краткое содержание или бегло просмотрите каждую главу, чтобы разобраться в своей ситуации и решить, откуда лучше начать.

У всех глав одинаковая структура и несколько повторяющихся рубрик.

Практические советы. Простые, кратко изложенные идеи, которым легко следовать.

Упражнения. Помогут глубже погрузиться в тему главы и применить теорию для выполнения практического задания.

Анализ кейса. Мы наглядно показываем, как основные идеи главы применяются на практике, на примере истории студента или вчерашнего выпускника.

«Хотели бы вы...» В этом разделе мы знакомим читателей с одним из карьерных вариантов. В каждой главе будет по крайней мере одна такая история – надеемся, что она вас заинтересует.

Что есть в книге?

Ниже дается краткое содержание каждой главы. Прочитайте те главы, которые больше всего подходят вашей ситуации. Можно читать все подряд, с начала до конца, или выбрать нужную главу из середины книги.

1. «Я просто не знаю, что делать». Эта глава поможет понять ваши ценности, предпочтения и сильные стороны и покажет, как можно применить эти характеристики в карьере.

Читайте эту главу, если:

- вы не представляете, чем хотите заниматься после получения диплома и как вообще начать думать о карьере;
- вы оказались на распутье: вам кажется, что вы получили не ту специальность, или вас не устраивает первая работа после университета.

2. «Как выжать максимум из своего диплома». Какое бы образование вы ни получили, придется подумать, как увязать его с дальнейшей карьерой. Эта глава поможет задуматься о предмете изучения и о том, как применить полученные знания после вуза.

Читайте эту главу, если:

- вы плохо представляете, как объяснить, чему вы учились в университете;
- вы не знаете, какие универсальные навыки, подходящие для разных ситуаций, вы приобрели во время учебы;
- вы гадаете, стоило ли вообще получать высшее образование.

3. «У вас есть опыт работы?» Во время учебы существует масса возможностей для саморазвития и для того, чтобы приобрести опыт работы. В этой главе мы обсуждаем некоторые из них: волонтерство, работу с неполной занятостью, временную работу, стажировки и учебу за границей. Мы покажем, как получить из них максимум выгоды.

Читайте эту главу, если:

- вы не очень хорошо понимаете, что включить в раздел «Опыт работы» в резюме;
- вы не знаете, есть ли у вас соответствующий опыт работы;
- вам хотелось бы получить больше практического опыта.

4. «Важны не знания, а люди». Социальные связи имеют огромное значение при трудоустройстве. В студенческие годы и после получения диплома перед вами открывается масса возможностей собрать свою сеть полезных контактов. Но с кем завязывать знакомство – и как?

Читайте эту главу, если:

- вас пугает сама идея выстраивания связей, или нетворкинга;
- вы не знаете, с кем и зачем стоит знакомиться;
- вы не понимаете, какое отношение имеет ваш круг общения к устройству на работу;
- вы хотите выстроить собственную сеть контактов.

5. «Семь раз отмерь». Изучение разных мест работы, профессий и компаний-работодателей поможет выбрать сферу деятельности и даст вам преимущества перед конкурентами. В

этой главе вы найдете практические советы, как распознавать возможности и получать информацию.

Читайте эту главу, если:

- вы отправляете резюме или идете на собеседование;
- вы хотите получить больше информации о конкретных должностях, организациях и отраслях экономики;
- вы хотите успешно конкурировать с другими кандидатами;
- вы не понимаете, зачем пытаться узнать это заранее.

6. «Остаться или уйти?» Многие студенты продолжают учебу, получив диплом бакалавра. Это полезно или нет? Эта глава поможет понять, даст ли дальнейшее образование конкурентные преимущества.

Читайте эту главу, если:

- вы не понимаете, что такое последипломное образование, и хотите узнать о нем больше;
- вы думаете о дальнейшей учебе или уже подали заявление в магистратуру;
- вы хотите знать, какие возможности откроет перед вами дальнейшее обучение.

7. «Хорошее резюме и успешное собеседование». В этой главе описываются практики, используемые специалистами HR, и предлагаются стратегии, которые помогут вам преподнести себя в самом выгодном свете. Также здесь рассматриваются самые распространенные ошибки соискателей на каждом этапе и дается образец резюме, на который можно равняться.

Читайте эту главу, если:

- вы находитесь на том или ином этапе процесса трудоустройства;
- вы не представляете себе, чего ожидать после отправки резюме;
- перспектива психометрического тестирования портит вам настроение;
- ваше резюме игнорируют, и вы не понимаете почему;
- вам нужна помощь в составлении резюме.

8. «Помогите!» Эта глава напоминает, что вас не бросят на произвол судьбы. В университетах существуют службы профориентации и трудоустройства и центры планирования карьеры. Как воспользоваться их услугами с наибольшей выгодой для себя? И что еще может помочь в поиске работы – друзья и родные, интернет?

Читайте эту главу, если:

- вы плохо представляете, чем вам может помочь служба занятости в учебном заведении;
- вам трудно попросить о помощи;
- у вас проблема, и вы не знаете, куда обратиться за помощью.

9. «Нужен план Б». Не все получается так, как мы планируем. Эта глава поможет вам разработать запасной план на случай, если не удастся реализовать первый вариант.

Читайте эту главу, если:

- ваша карьера выглядит неубедительно;
- вам нужно разработать план Б.

10. «Приступаем к работе». Устройство на работу – только первый шаг к успешной карьере. Эта глава поможет вам произвести хорошее впечатление в первые дни работы. Она расскажет о корпоративной политике, дресс-коде и о том, как пережить первый месяц работы.

Читайте эту главу, если:

- вы приступаете к стажировке или работе на новом месте;
- вы уходите с первой работы;
- вам нужен совет, как произвести хорошее впечатление на работе.

11. «Если в первый раз не повезло...» Иногда работа не оправдывает ожиданий. Бывает, что вчерашний выпускник получает работу, которой вообще никогда не хотел заниматься. В этой главе обсуждается, как повернуть ситуацию себе на пользу, как подстроить работу под себя или как уволиться и начать все сначала.

Читайте эту главу, если:

- вы ожидали от работы совсем другого;
- вы хотите перемен в жизни;
- вы хотите узнать, как строить свою карьеру.

Наконец, в заключении мы подводим итоги и даем практические советы и наши рекомендации. Заключение служит своего рода памяткой с самыми ценными советами по поиску работы и строительству карьеры.

Заглядывайте в книгу всякий раз, когда вам понадобится помощь. Перечитывайте нужные разделы перед каждой новой ступенью.

Успешной карьеры!

Глава 1. Я просто не знаю, что делать

Сложно принять решение о том, чему посвятить свою жизнь. Многие ломают голову над тем, какое образование получить. Найти работу еще труднее: вы не знаете, что представляет собой та или иная профессия и где вы сможете проявить себя наилучшим образом.

Чтобы привести мысли в порядок, серьезно задумайтесь о себе, своих пристрастиях, сильных и слабых сторонах. Благодаря этой главе вам будет проще разобраться в себе и применить эти знания в вашей будущей карьере.

Эта глава поможет:

- понять, что вы за человек и почему это важно для работодателей;
- задуматься о своих ценностях, симпатиях и предубеждениях;
- оценить свои сильные и слабые стороны;
- использовать эти рассуждения для выбора своего пути в жизни.

Введение

Размышляя о карьере, помните: это **ваша** карьера и **ваша** жизнь.

Возможно, в университете вы изучаете то, что вам неинтересно, потому что так посоветовали родители или вы представляли себе этот предмет совершенно иначе. Бывает и по-другому: вы можете посвятить всю жизнь предмету, который изучаете сейчас, – палеонтологии, истории искусств или педагогике. А кому-то учеба вообще по барабану, зато они находят свое призвание, когда встают за диджейский пульт в студенческом баре, участвуют в политической кампании или благотворительной акции.

Как вы проводите время в университете и что вам нравится, а что нет, может помочь вам выбрать карьеру. Вот почему стоит потратить время на то, чтобы разобраться в себе, в своих пристрастиях и увлечениях и понять, чего вы хотите от жизни.

Первое место работы после университета имеет особое значение. Оно может определить направление всей вашей жизни. Вы должны верить, что приняли верное для себя решение, а не поддались на уговоры мамы, друзей или преподавателей.

Вот почему мы предлагаем порефлексировать о том, что вы собой представляете.

Что такое рефлексия?

Рефлексия – это процесс, похожий на разглядывание себя в зеркале. Вы прекрасно знаете свое лицо, но все равно каждый раз смотрите в зеркало, выходя из дома. Обычно вы понимаете, что увидите в отражении, хотя иногда замечаете нечто новое. Возможно, зеркало отражает произошедшие в вас изменения или вы просто посмотрели на себя под новым углом.

В зеркале вы видите свою внешность, но не характер. Вот почему мы стараемся привить вам привычку размышлять о своих личностных особенностях, навыках и интересах. Такая рефлексия может помочь выбрать профессию. Рефлексия – это не разовое действие. Вы же не думаете, что, посмотревшись в зеркало в среду, будете готовы к выходу в свет в пятницу? Размышлять о себе надо постоянно, и любое занятие даст вам дополнительный материал. Вы только что сдали экзамен по статистике или составили буклет для шахматного кружка? Вам понравилось? Какие навыки вы применили? Вы справились или можно было сделать лучше? Хотите заниматься этим и дальше? Привыкайте задаваться подобными вопросами.

Рефлексией не всегда занимаются наедине с собой. О подобных вещах вас могут спросить на собеседовании или попросить вас составить мотивационное письмо. Представляя свои размышления другим, главное – подчеркнуть свои сильные стороны так, чтобы это не выглядело хвастовством. Многие работодатели считают способность к рефлексии одним из важных конкурентных навыков. Они хотят убедиться, что вы умеете анализировать свои достоинства и недостатки, учиться на своих ошибках.

Анализ кейса

Джим знает себе цену: лучший ученик в классе, капитан команды по регби, прекрасно ладит с сокурсниками в университете, готов занять ведущую позицию в сфере корпоративного права.

Когда пришло время устроиться на стажировку, Джим закатал рукава и начал печатать...

Задача оказалась сложнее, чем он думал. Он занимался многими вещами, но о чем следует рассказать компании, в которой ему хочется работать? Он решил перечислить все свои достижения – от справки об умении плавать и аттестата о среднем образовании до награды за второе место в соревнованиях по регби среди университетских команд. Он проверяет текст, преисполнившись уверенности в себе, и нажимает «Отправить».

Сью просматривает резюме кандидатов на работу в юридическую компанию. Ей попадает письмо Джима. Все критерии в порядке: хорошие оценки в аттестате, престижный университет, многочисленные дополнительные занятия. Но его заявление ничего не говорит о том, что он собой представляет. Невозможно понять, почему он хочет здесь работать, справится ли он с этой работой и чему он научился в университете. Сью ищет человека, который может рассказать о своих сильных и слабых сторонах и доказать, что способен учиться уже в процессе работы.

Заявление Джима отклоняют.

Как разобраться в себе

Разобраться в себе не так-то просто. Мы постоянно меняемся. Более того, мы себя воспринимаем совсем не так, как нас видят окружающие.

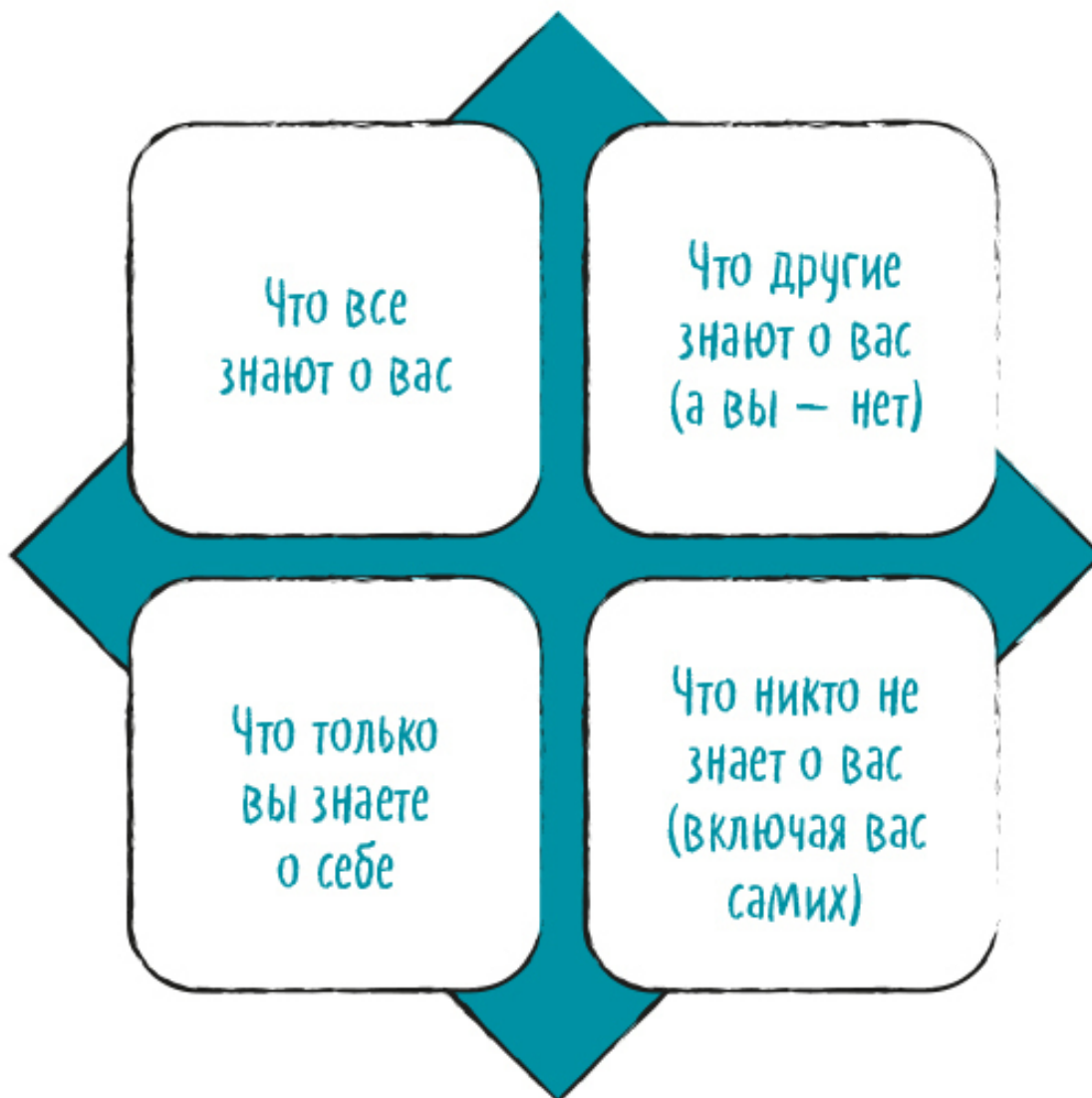
Бывший министр обороны США Дональд Рамсфелд получил широкую известность благодаря такому высказыванию:

” Как мы знаем, есть известные вещи – те, о которых мы знаем, что знаем их. Есть также известные неизвестные – вещи, о которых мы знаем, что мы их не знаем. Но есть еще неизвестные неизвестные – это вещи, о которых мы не знаем, что не знаем их. И если проследить историю нашей страны и других свободных стран, именно последняя категория обычно вызывает трудности.

На первый взгляд это кажется бессмыслицей. Но если хорошенько подумать, все станет на свои места (обещаем!). Вы знаете, что вы знаете и чего не знаете. Но как насчет вещей, про которые вы не знаете, что не знаете их? Возможно, станет понятнее, если нарисовать таблицу.

Всем известно, что вы поете в собственной группе. Можно догадаться, что вы человек общительный, уверенный в себе и хорошо умеете петь.

Но только вы знаете о своем тайном хобби – авиамоделировании. Вы стесняетесь этого занятия, потому что оно кажется детским. Но оно позволяет предположить, что вы внимательны к деталям и обладаете усидчивостью.



Начальница фирмы, где вы подрабатываете, знает, что вы умеете решать проблемы. Она замечает, что вы предлагаете креативные решения, до которых другие не доходят. Именно поэтому она часто просит вас поработать в более загруженные смены. Ей даже не приходит в голову сказать вам об этом: она уверена, что вы сами это знаете.

А есть много вещей, о которых пока никто не знает, включая вас самих. Что-то из них более важно, что-то менее, особенно если речь идет о карьере. Как вы справитесь с офисной работой фултайм? Какой руководитель из вас получится? Понравятся ли вам корпоративы? Эти вопросы полезно держать в голове, так как они напоминают нам о том, что: 1) мы еще многого о себе не знаем и 2) наш характер не является неизменным, мы всегда будем открывать в себе что-то новое.

Упражнение 1.1. Как разобраться в себе

Если заполнять приведенную выше схему, что вы включите в нее? Кого вы можете попросить помочь ее заполнить?

Что о вас знают все?

Что о вас знаете только вы?

Как вы думаете, что знают о вас окружающие?

Чего о вас никто не знает?

Как проверить личностные качества

Чтобы разобраться, что вы собой представляете, можно использовать тесты для выявления личностных качеств. Их польза в том, что они заставляют нас думать. Вряд ли вы все-таки верите, что бумажка с вопросами может охарактеризовать вас как личность и подсказать, какую профессию выбрать.

На первый взгляд кажется, что описать личность невозможно. Ведь мы по-разному ведем себя с друзьями и с родителями, утром и вечером, когда пишем эссе и когда участвуем в дискуссии. Однако скажите кому-нибудь, что «он из тех, кому нравится быть ведомым, а не лидером», – и человек отреагирует инстинктивно, исходя из своего жизненного опыта. Именно с помощью таких вопросов психологи стараются составить цельную картину личности человека.

Один из методов, используемых психологами, – описание личности на основе пяти основных характеристик. Часто этот тест называют «Большая пятерка» или обозначают акронимом OCEAN.

«Большая пятерка», или OCEAN

- **Открытость новому опыту и впечатлениям** (Openness to experience) говорит о вашей интеллектуальной любознательности, креативности, склонности к новизне и разнообразию. Люди с высокой степенью открытости производят впечатление предприимчивых, но непредсказуемых, тогда как люди с низкой степенью открытости прагматичны, но мыслят шаблонно.
- **Сознательность** (Conscientiousness) говорит о вашей организованности и надежности. При высокой степени сознательности вас воспринимают как человека, на которого можно положиться, хотя и несколько заикленного. Низкая степень сознательности может означать, что вы склонны к необдуманным поступкам и на вас лучше не полагаться.
- **Экстраверсия** (Extroversion) – характеристика, показывающая вашу общительность и социальную активность. Люди с высокой степенью экстраверсии – душа компании, но порой кажется, что они умоляют о внимании. Те, у кого экстраверсия ниже, более сдержанны и могут показаться недружелюбными.
- **Доброжелательность** (Agreeableness) говорит об отзывчивости и готовности к взаимодействию, о желании ладить с окружающими. Доброжелательные люди приятны в общении, но порой кажутся наивными. Менее доброжелательные люди агрессивнее, склонны к соперничеству и конфликтам.
- **Нейротизм** (Neurotism) – характеристика, показывающая, как вы справляетесь с тяжелыми эмоциональными состояниями. Люди с высокой степенью нейротизма энергичны, но нестабильны эмоционально. Люди с низкой степенью нейротизма спокойны и уравновешенны, но меньше вдохновляют своим примером окружающих.

На принципах «Большой пятерки» основано множество тестов, но сначала нужно разобраться, насколько они надежны. В интернете миллионы тестов, которые обещают раскрыть вашу личность, одни имеют научную основу, другие абсолютно бесполезны. Если вы сомневаетесь, узнайте, кто предлагает тест и зачем. Если это сотрудник университета, который плани-

рует использовать ваши данные в своих научных исследованиях, то все в порядке. Если же это сомнительная организация, которая обещает вам много благ после прохождения теста, держитесь от нее подальше.

В вопросах личностного тестирования психологи советуют проявлять осмотрительность. Они говорят, что интерпретировать результаты тестов должны профессионалы. Нам кажется, что вам будет полезно пройти пару хороших тестов в интернете, но не слишком увлекайтесь. Это лишь один из инструментов, которые можно использовать для рефлексирования о себе и своей карьере.

Упражнение 1.2. «Большая пятерка» (OCEAN)

Попытайтесь разобраться в себе, используя критерии «Большой пятерки». Как вы оцените себя по каждой из этих характеристик? Если у вас хватит смелости, попросите друга тоже оценить вас. Совпадут ли ваши мнения?

Открытость новому опыту

Сознательность

Экстраверсия

Доброжелательность

Нейротизм

Еще одна веская причина разобраться в себе при помощи «Большой пятерки» в том, что многие работодатели используют такие тесты при приеме на работу и оценке персонала. Если у вас уже будет опыт их заполнения, это не застанет вас врасплох. Кроме того, вы привыкнете анализировать результаты тестов и научитесь управлять разными сторонами своей личности.

Например, зная, что вам присуща высокая степень нейротизма, вы можете придумать, как в нужный момент это качество будет стимулировать вашу активность. Или поймете, когда нужно поумерить энтузиазм, чтобы не пугать коллег. Знание личностных особенностей поможет вам справиться с недостатками и по максимуму использовать свои сильные стороны.

Это знание нельзя рассматривать как нечто постоянное: через пять лет вы будете совсем другим человеком. Но оно поможет вам легче решать карьерные вопросы, составить хорошее резюме и успешно пройти собеседование.

! Совет: тесты работодателей

Ознакомьтесь с некоторыми из этих тестов. Но не слишком увлекайтесь. Это просто один из инструментов, которые помогают анализировать и оценивать свои личностные качества.

Некоторые из этих тестов используются в процессе отбора кандидатов на ту или иную должность, другие практикуют для оценки персонала. Среди психологических тестов на выявление личностных характеристик эта пятерка – лишь вершина айсберга. Существует целая индустрия, которая занимается производством и продажей подобных тестов, и другая индустрия, представители которой их критикуют и опровергают.

? Вы хотите... стать психологом

Если разговор о тестах, которые помогут разобраться в себе и окружающем мире, был вам интересен, возможно, стоит подумать о карьере психолога.

Психологи изучают поведение человека, мотивы его поступков, мысли, чувства и переживания. Одни работают непосредственно с людьми, помогая им справиться с жизненными трудностями. Другие разрабатывают тесты, похожие на те, которые мы обсуждали. В психологии много специализаций. Если эта профессия вас привлекает, есть смысл подробнее изучить эту сферу деятельности и выделить наиболее интересное вам направление.

Образование психолога можно получить в университете, но для работы потребуется дополнительная профессиональная подготовка и постоянное повышение квалификации. Для выпускников других специальностей существуют курсы переподготовки.

Заработная плата в значительной мере зависит от того, в какой области психологии вы специализируетесь, а также от дополнительного обучения, которое вы прошли. Изучите этот вопрос, чтобы знать, чего ожидать.

Более подробную информацию можно поискать на сайте Федеральной службы по труду и занятости РФ (rostrud.ru) или Российского психологического общества (psyrus.ru).

Ценности

Зная себя, мы понимаем, что нас мотивирует. Что вас волнует? Что для вас важно? Когда дело касается карьеры, ваши жизненные ценности играют большую роль в принятии решения, где и как работать.

Определить свои ценности бывает довольно трудно. Спросите себя, важны ли для вас деньги. Понятно, что мы хотим получать плату за работу, которую делаем. Но если вы не из семьи миллионеров, придется думать, на что покупать еду и одежду, как платить за квартиру. Сколько же вам нужно денег? Если вы мечтаете обедать в мишленовских ресторанах, носить одежду от «Прада» и жить в особняке, нужно выбирать такую профессию и место работы, которые обеспечат подобный образ жизни.

А теперь спросите себя, важно ли, чтобы ваша работа помогала людям и делала мир лучше. Может быть, вы мечтаете бороться за экологию, работать с беженцами или преподавать в младших классах? Тогда ваши ценности заставят вас выбрать другие профессии, за которые далеко не всегда платят большие деньги.

Не торопитесь с выводами! Что, если вы хотите помогать людям и одновременно носить одежду от «Прада»? Заботиться о мире, но одновременно жить в центре города в квартире с шикарным ремонтом? Что, если ваши ценности противоречат друг другу?

Анализ кейса

Сонам усердно училась в университете, чтобы устроиться на хорошую работу. Она рано поняла, что ей нужно добиться хороших оценок в дипломе и одновременно освоить универсальные навыки, которые пригодятся в разных сферах деятельности. Она добровольно взяла на себя роль старосты курса и нашла подработку на лето. Она встречалась с работодателями на ярмарках вакансий и консультировалась со службой занятости о резюме и собеседованиях. Кроме того, Сонам старалась находить время для общения с друзьями и участвовать в общественной жизни.

Сейчас она работает с полной занятостью в известной крупной компании. Она хорошо зарабатывает, ее коллеги – талантливые, увлеченные люди. Но работа не доставляет ей удовольствия, Сонам скучает по своей семье. Похоже, Сонам все равно, что руководитель ею доволен. Дома по вечерам она чувствует себя одинокой. Она даже не подозревала, насколько ей важно, чтобы работа была интересной, и не думала, что ей будет так не хватать общения с семьей.

Сонам представляла себе карьеру совсем иначе.

Кажется, каждый знает человека, у которого «есть всё». Но в реальности порой нам приходится идти на компромисс. В начале карьеры можно согласиться на переезд, менее высокую зарплату или уйти с комфортного места работы, чтобы набраться опыта в новой области.

В разные периоды жизни ваши ценности могут меняться. В итоге вы поймете, что готовы поступиться некоторыми вещами.

Упражнение 1.3. Как определить свои ценности

Расположите следующие понятия по степени их важности для вас. Это не просто, но в итоге вы поймете, какие ценности наиболее важны для вас сейчас.

Ценности, имеющие отношение к карьере

Ценности / Степень важности

Самостоятельность _____

Нести ответственность, руководить _____

Оставаться в стороне _____

Амбициозные задачи _____

Креативность _____

Приносить пользу, менять мир к лучшему _____

Легкая работа _____

Дом _____

Образование _____

Деньги _____

Близкие люди _____

Уважение _____

Ответственность _____

Общение _____

Время _____

Путешествия _____

Работа в коллективе _____

? _____

? _____

? _____

Ранжировать ценности такого рода действительно трудно. Но это поможет вам понять, чего вы хотите и как прийти к компромиссу.

Предпочтения и интересы

Понять, что нам нравится, – важный этап в выборе профессии. Казалось бы, очевидно: не надо учиться на ветеринара, если вы не любите животных. Но иногда трудно понять, с чего начать и как связать свои увлечения с работой.

Для начала нужно запомнить: то, что вам нравится сегодня, вовсе не обязательно понравится завтра. Вкусы меняются и развиваются, это нормально. Вы уже нашли некоторые вещи, которые вам нравятся, когда выбрали университет и специализацию. Опыт и знания подтолкнули вас к решению, которое показалось тогда самым правильным.

*Попытайтесь проанализировать, что вам понравилось во время учебы.
Читать? Проводить исследования? Выполнять практическую работу?
Размышлять об абстрактных теоретических концепциях?*

А теперь подумайте о работе или волонтерской деятельности, в которую были вовлечены.

*Вы работали на полставки или фултайм? Занимались волонтерством?
Помогали проводить мероприятия? Подрабатывали бебиситтером?
Выполняли мелкие работы для других людей?*

А что вы можете сказать о своих хобби? Чем они вас привлекали?

*Вам нравится работать с другими? Проявлять лидерские качества?
Влиять на мир? Видеть, как ваши идеи воплощаются в жизнь?
Демонстрировать окружающим свои достижения?*

Полезно подумать и о том, что вам не нравилось (часто такие вещи помнятся лучше). Негативный опыт тоже полезен (повторять пройденное скучно, но это помогает закрепить результат) и может многое рассказать о нас, о нашем восприятии жизни. Общение с капризным клиентом можно вспоминать как повод для гордости, а можно как ситуацию, в которой вы надеетесь больше никогда не оказаться.

Связать свои увлечения с профессией довольно трудно. Многие считают себя книжными червями, но не все готовы стать редакторами, издателями или писателями. Мы не предлагаем список профессий, которые могут вам понравиться. Мы хотим, чтобы вы поняли, какие виды деятельности приносят вам радость и чувство удовлетворения.

Сильные и слабые стороны

Мы обсудили, что вам нравится, что вы собой представляете как личность и что вам важно. Пора подумать и о том, в чем вы сильны. Каждому что-то дается легче, что-то – тяжелее. Ваши таланты и способности не являются чем-то неизменным: вы учитесь и развиваетесь и в университете, и после него. Но давайте начнем с того, что у вас хорошо получается сейчас.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.