

Елена
РЕЗАНОВА



НИ КОГДА- НИ БУДЬ

Как выйти
из тупика
и найти себя



Елена
Резанова
Специалист в области
карьерных стратегий

Часть 1. «Как
не надо»

Часть 2. «Как
надо»

1. Отложенная

ЖИЗНЬ

Три стадии отложенности.

- Смутное ощущение альтернативы
- Нереализованная мечта
- Человеку плохо

1. Отложенная

ЖИЗНЬ

Старый блок: Задача понять, куда ведет сценарий, и принять решение остановить его требует много времени и решимости и сразу плана.

На самом деле: Всё проще.

Достаточно решить – а способ найдется.

2. Как мы попадаем в колесо

и не замечаем этого

Подвох 1. Загруженность создаёт иллюзию успеха. **Практика.**

Подвох 2. Загруженность создаёт иллюзию успеха. **Практика.**

Подвох 3. Загруженность сужает кругозор и создаёт профессиональный туннель, из которого сложно выбраться. **Проверка.**
Практика.

Альтернативное расписание на каждый день. **Практика.**

2. Как мы попадаем в колесо

и не замечаем этого

Старый блок: Если я такой занятой и нужной, значит
всё делаю правильно и в конце концов у меня
всё будет хорошо.

На самом деле: Именно сейчас, в этот момент, вы
пропускаете свою жизнь.

3. Миф о корпоративном рабстве

Корпоративная тюрьма.

«Ключ в кармане».

Практика 1. Кто и что вам должен?

Практика 2. «Я-корпорация».

3. Миф о корпоративном рабстве

Старый блок: Миф о корпоративной тюрьме, где вы – заложник.

На самом деле: Этот миф «лечится» осознанием выбора. Используйте

технику «ключ в кармане», чтобы привыкнуть к

тому,

что двери открыты.

МЕНЯТЬ, КОГДА ЕСТЬ ЧТО
терять.

Иллюзия

стабильности

Почему сложно решиться на перемены?

Три уровня неопределённости.

Ответственность за других.

МЕНЯТЬ, КОГДА ЕСТЬ ЧТО
терять.

Иллюзия

стабильности

Старый блок: Стабильность, которая всегда с тобой.

На самом деле: Это иллюзия.

5. Про деньги. СКОЛЬКО ВАМ НУЖНО ДЛЯ СЧАСТЬЯ?

Практика 1. «Мой день из жизни с [число] на счёте».

Практика 2. Включить в расписание компоненты настоящей жизни уже сейчас.

5. Про деньги. Сколько вам нужно для счастья?

Старый блок: Откладывать наступление настоящей жизни

до обладания определенной суммой денег.

На самом деле: К деньгам привязано не так много, как кажется.

б. Не размениваться
по мелочам и не
путать скромность с
посредственностью
Амбиции.

Что делать с амбициями скромному человеку?

Мелкие цели не работают.

Практика.
Практика.
Практика.

б. Не размениваться
по мелочам и не
путать скромность с
посредственностью

Старый блок: Нужно ставить скромные и реалистичные цели.

На самом деле: Скромность и амбиции очень даже уживаются

в одном человеке.

7. Талант – не гарантия

Исторический эксперимент про гениальность

Если ты такой умный, то почему такой бедный?

Откуда вам знать, что у вас талант капитана,
если вы не видели моря?

Где мостик от способностей к серьёзному успеху?

Практика
Практика
Практика

7. Талант – не гарантия

Старый блок: Врожденный талант – гарантия успеха.

На самом деле: Всё в ваших руках.

О. Любушка «Настоящего призвания»

- Стереотип 1.** Оно одно и на всю жизнь.
- Стереотип 2.** Призвание нужно искать в детстве.
- Стереотип 3.** Призвание базируется на особом таланте.
- Стереотип 4.** Призвание не похоже на то, что есть здесь и сейчас.
- Стереотип 5.** Если это настоящее призвание, то сразу всё получится.
- Что делать?** Режим активного приближения.

о. Ловушка «Настоящего призвания»

Старый блок: У каждого есть одно настоящее призвание.

На самом деле: Вы многогранны, и у вас есть выбор, что станет вашим призванием.

9. Что такое вирусные мечты

Максимальный контраст

Сфера и место работы – не одно и то же

9. Что такое вирусные мечты

Старый блок: Хорошо там, где всё не похоже на то, что вы
имеете сейчас.

На самом деле: Это может быть просто потребность убежать
от доставшей действительности.

людыам».

Благотворительность

Пример родственника

Практика.

людыам».

Благотворительность

Старый блок: Смысл и польза есть только в благотворительности, **В** экологии и социальных проектах.

На самом деле: Возможностей приносить пользу гораздо больше, чем кажется на первый взгляд.

«...
своё».

Как не построить

Сила контраста.

Найм или свой бизнес — всего лишь формат.

Пропущенный ингредиент.

Обязан быть счастливым.

Как подойти к делу? **Практика. 4**

Бизнес из хобби? **критерия.**

«...
своё».

Как не построить

Старый блок: Что-то своё – вершина самореализации.

На самом деле: Если не думать, то можно построить себе новую тюрьму.

Часть 1. «Как
не надо»

Часть 2. «Как
надо»

Часть 1. «Как
не надо»

Часть 2. «Как
надо»

12. Почему

разумнее делать то,
что нам интересно?

Интерес – это профессиональный катализатор.

Страховка от бросания в трудные времена.

Неподдельная харизма.

подступиться к
большой мечте.

Практика: Написание на Марс
Первые шаги

Практика: Тест-драйв на безопасной территории.

Переход в режим действия.

14. Нет мечты и интересов, но перемен хочется

Практика: Диванная разведка.

Практика: Полевая разведка.

Нашлись интересные темы? Переходите к тест-драйву.

15. Поищите себя там, где найти не ожидаете

Практика: Изучить имеющиеся 10 000 часов незашоренным взглядом.

Практика: Попробовать себя вне своего нынешнего формата, вне официального рабочего контекста.

сделаны, что потом?

Какой план

Какой план вам нужен.

срабатывает

Идите туда, где происходит что-то интересное.

Трамплин.

делаются?

Проверьте заряд

батарейки

Режим избегания

Поглотители

энергии. Вопросы без ответов. Эмоциональное топтание.

- Чувство уходящего поезда.

- Необходимость играть роль человека «на своём месте».

делаются?

Проверьте заряд

батарейки

Практика. Как зарядиться?

- Поездка в новые места.
- Движение в любой форме.
- Паузы в течение дня.
- Информационный детокс.

18. Паника на пороге хороших перемен. Что делать со страхами

Три стадии перемен.

- Окончание.
- Между мирами.
- Новое начало.

Практика. Как дожить до нового начала с минимальными потерями?
- Скорее начинайте делать хоть что-то в новой роли, но убедитесь, что не рассказываете себе плохую историю.

18. Паника на пороге хороших перемен. Что

делать со страхами

Главная ошибка: Сначала разберусь со страхами, а потом начну действовать.

Практика: «Мы сами себе всё это устроили»
На дне.

Практика: Включайте картинку.

Практика: Напишите себе привет из будущего.

19. Как финансировать

поиски себя

Вариант 1. «Взлётная полоса»: купить время за день ^{удлинение взлётной полосы.}

Практика.

Вариант 2. «Инкубатор» или «Эйнштейн»: не бросать строе и выращивать новое.

20. Сейчас не лучшее время для перемен?

Кризис и нестабильность.

Дезидентификация. **Практи
ка.**

Выживать или развиваться?

Не становитесь дежурными оптимистами.

Часть 1. «Как
не надо»

Часть 2. «Как
надо»

Заключение. Про везение и неслучайные случайности

Дорога из пункта «здесь и сейчас» в пункт «куда я хочу».

Как усилить вероятность, что всё получится?

- Готовься к лучшему.
- Смотри по сторонам.
- Мир полон хороших людей.
- Спокойно, ещё не конец света.

Удачи
на вашем
пути!