

18+
НАТАЛЬЯ
ТИХОМИРОВА



ВАС
УВОЛИЛИ?
ПОЗДРАВЛЯЕМ!

ВСЕ ЛУЧШЕЕ
ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ!

Наталья Тихомирова
Вас уволили? Поздравляем!
Все лучшее только начинается!

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57487714
ISBN 9785005136527*

Аннотация

Еще вчера вы были успешным сотрудником, а сегодня вдруг вам предложено расторгнуть трудовые отношения с компанией и привычный мир мгновенно рухнет. Как благополучно выбраться из этой ситуации? И есть ли вообще счастливая «жизнь после»? Можно ли предотвратить увольнение? Почему для поиска новой работы не всегда достаточно привычных инструментов? Автор книги ответит на эти и другие вопросы, основываясь на опыте реальных людей, которые сумели превратить для себя увольнение в полезное событие.

Содержание

Предисловие	5
Часть I.	9
Глава 1.	9
Глава 2.	15
Глава 3.	26
Часть II.	36
Глава 1.	36
Глава 2.	45
Глава 3.	56
Глава 4.	64
Глава 5.	70
Конец ознакомительного фрагмента.	71

Вас уволили?
Поздравляем! Все лучшее
только начинается!
Наталья Тихомирова

Клавдия Шильденко *Дизайнер обложки*

Наталья Астанина *Редактор*

Оксана Сизова *Корректор*

© Наталья Тихомирова, 2020

© Клавдия Шильденко, дизайн обложки, 2020

ISBN 978-5-0051-3652-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

*Всегда помните: однажды вас уволят.
М. Баттырев. «45 татуировок менеджера»*

*Уходить очень тяжело – до тех пор, пока
не уйдешь. А потом понимаешь, что легче
нет ничего на всем белом свете.
Дж. Грин. «Бумажные города»*

Многие из нас, а особенно те, кто работает в одной и той же организации достаточно долго, видели, как день увольнения приходил к их коллегам. Иногда это событие было очевидным и предсказуемым. Но порой причины и мотивы оставались непонятными, и у всех окружающих вызывали недоумение и удивление. И, совершенно точно, каждый из нас испытывал в этот день не самые приятные чувства. Не только из сочувствия к уволенному коллеге, но и прежде всего потому, что всегда в таких случаях посещала мысль: «Ведь когда-нибудь точно так же могут и меня». Потому что, увы, причины увольнения не всегда связаны с результатами труда. И даже если сегодня твоя компания носит тебя на руках и ежегодно надевает лавровые венки, нет никаких гарантий, что эта «любовь» вечна.

Я не исключение. Проработав в одной организации 15 лет, я много раз видела, как уходили из компании не по собствен-

ному желанию и менеджеры среднего звена, и топы, и даже сотрудники уровня Big Boss. И не всегда решения уважаемых мною руководителей об окончании пути в компании не менее уважаемых моих коллег были для меня прозрачны. Но каждый раз в такой день я думала: как же и когда ЭТО будет со мной? Что я буду чувствовать? Смогу ли понять и принять такое решение моего руководства? И смогу ли я потом, на какой-то другой работе, быть счастлива, когда не будет рядом всего того любимого и ценного, что сейчас меня окружает?

И вот этот день пришел. И я тоже прошла этот непростой путь. Теперь я точно знаю, как это бывает, в том самом варианте, когда ты по всем существующим индикаторам успешный сотрудник и прямой причины для увольнения нет.

Теперь я знаю, и что бывает дальше, и какова она – жизнь после. А поскольку в моем случае период поиска работы оказался весьма продолжительным и у меня была возможность испытать сполна всю гамму чувств человека, выброшенного за борт, и перепробовать множество средств и методов, чтобы вновь найти работу, я решила, что, пожалуй, будет полезно эту историю рассказать всем.

Рассказать, потому что рано или поздно каждый побывает в этом нежеланном и некомфортном состоянии поиска работы, а кто-то, возможно, уже прямо сейчас там.

Рассказать, что я чувствовала и что делала и в этот день, и в каждый последующий, пока не выбралась из трясины

и вновь не обрела себя, чтобы каждый, кому выпадет такой жребий, имел как можно больше возможностей выбраться быстрее, чем я.

Рассказать, потому что я до сих пор помню глаза моей команды в тот миг, когда нам всем стало понятно, что все кончено и больше не повторится. Когда нам всем стало страшно за свое новое, пока непонятное будущее. И я обещала им записать и честно рассказать все, что со мной случится дальше. Чтобы все, кто тоже окажется потом там, по другую сторону своей привычной системы, знали, есть ли там жизнь и какая она. И если что-то важное им стоит узнать и изменить прямо сейчас, пока не поздно, то они это узнают и изменят. Пока не поздно.

Рассказать, потому что я благодарна каждому, кто в этот сложный период меня поддержал словом, советом, теплом и реальным действием. И я хочу, чтобы все, кто осознанно пытается преодолевать этот путь в гордом одиночестве, знали, как велика сила поддержки!

Ну и, наконец, потому что я бесконечно рада, что у меня хватило духу начать писать. И в процессе работы над этой историей я не просто разобралась с собой, со своими страхами и тормозящими установками. Прежде всего, я встретила столько замечательных людей! Все они тоже прошли через увольнение, испытали горечь от потери уверенности в себе и востребованности, трудности жизни без привычного комфорта. И каждый из них был готов делиться своим опы-

том, лайфхаками открыто и совершенно безвозмездно, просто чтобы помочь. И эта история перестала быть только моей. Поэтому теперь я еще больше хочу ее рассказать.

И хотя я не писатель, не психолог и даже не владелец рекрутингового агентства с многолетним опытом, а совершенно обычный человек, думаю, я имею на это полное право! Я попала в уже стандартную, увы, ситуацию нашего сумасшедшего времени. И я хочу описать, каково оно там, в этой ситуации, именно глазами тех людей, которые в ней побывали. Их немало, и их опыт определенно что-то значит. И если найдется хотя бы один читатель, которому это тоже поможет, значит, я, а вернее, мы это сделали не зря.

Часть I.

День X

Глава 1.

Моя история любви

Да-да, именно так и никак иначе следует назвать мои взаимоотношения с компанией! Ибо я была не просто влюблена в свою работу, но и фанатично предана этому бренду и бизнесу. Но, пожалуй, обо всем по порядку.

Я попала в банковский бизнес совершенно случайно, в 2005 году, когда в стране случился бум открытий торговых центров, магазинов электроники и бытовой техники, и в каждой точке продаж розничные банки старались разместить своих представителей. Судьба распорядилась так, что я начала свой путь в качестве кредитного представителя в региональном представительстве одного из недавно возникших банков с рабочим местом в крупной сети магазинов электроники. Скажу честно, по сравнению с моей предыдущей работой, где я трудилась в сыром складском помещении без окон и дверей за 250 долларов в месяц, просторные, светлые залы торгового центра стали для меня практически как дворец для Золушки. Позитивные, яркие оттен-

ки декора, сверкающие витрины, бесконечные ряды современной дорогушей техники, современные рабочие места – все это и создавало прекрасные возможности для работы, и вызывало желание приносить счастье каждому клиенту. Отдельно стоит сказать, что, перед тем как начать свою деятельность в должности кредитного представителя, я прошла недельный курс в центре обучения новичков, которые приходят на работу в банк. И уж не знаю, либо влияние нашего тренера Маши, такой позитивной и солнечной девушки, на мой соскучившийся по позитиву и новой полезной информации мозг было настолько велико, либо я сама уже была готова к большим изменениям, но и сразу по окончании обучения, и каждый день после я летела на свою новую работу с огромным желанием. И каждое утро собиралась на работу как на свидание, надевала все самое красивое, что допускал дресс-код, и непременно с улыбкой и хорошим настроением. И когда я распахивала дверь из каморки, где мы оставляли верхнюю одежду, в торговый зал, мне навстречу струился солнечный свет из просторных окон, который смешивался с желтым оформлением торгового зала, и мир становился чудесным, с самого утра и до окончания смены. Я готова была там работать без усталости сколько угодно (и действительно, у нас бывали смены и по 14 часов, и по неделе без выходных), потому что кроме этой внешней комфортной зоны у нас была очень дружная команда единомышленников и возможность зарабатывать хорошие деньги. И первые пол-

тора года так и пролетели – стремительно, с драйвом, с прекрасным ежемесячным доходом и ощущением, что лучше работы нет и быть не может.

Вскоре мой руководитель предложил мне «прокачать» себя в условиях интересной, но довольно сложной бизнес-задачи: в составе команды из трех представителей разных городов поехать в один из областных центров на западной границе, организовать с нуля и раскрутить до планового уровня продажи кредитных продуктов от нашего банка в трех магазинах электроники, рассчитывая только на свои силы. Параллельно подобрать кандидатов на работу из местных, направить на обучение и ввести в должность, чтобы бизнес после нашего отъезда был стабилен.

Подробно рассказывать, как мы это сделали, я в этот раз не буду (возможно, когда-нибудь позже про это будет отдельная история). Скажу лишь, что – ДА! – мы это сделали. Через месяц в регионе пошли запланированные продажи. Мы, три отчаянные девчонки, вернулись домой, уставшие после нескольких недель 12-часовых смен без выходных, без нормальной еды и без денег (ибо все ушло на оплату новых белых блузок и жилья), но с пониманием, что мы стали ДРУГИМИ, мы теперь можем и умеем то, о чем никогда раньше не задумывались: проводить переговоры с руководителями компаний, договариваться с конкурентами, а если не получается – завоевывать себе место под солнцем, проводить массовые интервью, делиться своим опытом и многое другое.

Эта история стала в моей жизни поворотным событием. Потому что с этого момента желание развивать свои навыки и постоянно себя улучшать меня не покидало. Однажды почувствовав вкус полученного результата, адреналин в крови в процессе его достижения и эйфорию в момент кульминации, я не могла больше оставаться равнодушной к вызовам, которые то и дело подкидывал бизнес. Надо ли объяснять, что с каждой решенной задачей росли и моя уверенность в своих силах, и желание достигать еще больших результатов, и беззаветная преданность организации, которая эти возможности давала.

Моя карьера дальше развивалась стремительно. Интересные и амбициозные задачи возникали регулярно, я бралась за каждую с удовольствием. Возможно, мне просто везло, что время было такое – развитие, экспансия, постоянная необходимость в активных и вовлеченных лидерах-мотиваторах. Но позволю себе думать, что не только в этом был секрет успеха. Ибо не может же просто везти много лет подряд. И ведь я действительно всегда, на каждом этапе, очень любила и то дело, которым занималась, и тех людей, с которыми мы вместе строили бизнес, никогда не боялась ответственности и новых вызовов, цеплялась за каждую возможность получить опыт и знания.

За следующий десяток лет я прошла путь до управляющего со штатом практически в полторы тысячи сотрудников. Моя команда была коллективом настоящих лидеров, ре-

зультативных достижений, сильных, сплоченных и всегда открытых новым идеям, целям и новым свершениям. И казалось, что нет задач, которые мы не могли бы решить. Мы создали такой свой мир, в котором есть право говорить правду и быть услышанным. Такое пространство, где есть возможность применять и развивать свои сильные стороны, где все готовы подставить плечо, где все увлечены общей идеей, и от этого результат становился еще более ожидаемым, приятным и системным.

Но, несмотря на все это, пришел «День X», и меня тоже уволили.

Десять минут – и жизнь рассекли на «до» и «после». Возможно, если бы я так самозабвенно не относилась к тому, что делаю, мне бы не было так больно. Но... За 15 лет эта компания стала мне вторым домом, второй семьей, она заполнила весь мой мир. Как правило, если передо мной вставал выбор – потратить время на семью и детей или на результат в бизнесе и мою команду, я всегда выбирала второе. Я не жалею об этом, ибо команда мне дарила столько энергии, любви и счастья, столько поводов гордиться каждым из них и любоваться их личным путем развития, что это невозможно было сравнить ни с чем.

И точно так же, как бывает в отношениях между людьми, вся прелесть отношений с компанией-работодателем в один миг была испорчена и отравлена горечью этого события. История любви на этом закончилась. Началась другая – осозна-

ние невозвратности прошлого и работа с изменением. Я понимала, что должна буду справиться с этим сама, одна, и найти желание и мотивацию, чтобы идти дальше.

И я, безусловно, расскажу вам, как все это было.

Глава 2.

Мои герои

Когда я только начала писать эту историю, я даже не догадывалась, сколько рядом со мной похожих судеб! Каждый второй из тех, кому я говорила, что начала писать свой «Дневник наблюдений» о том, как ищу работу и попутно воюю с демонами чувака-депрессняка, восклицал: «Да ладно! Как круто! Я же тоже прямо из твоей книжки! Я тоже такое прошел! Пиши скорее и дай почитать!» После десятка подобных отзывов я подумала, что будет нечестно оставить в тени этот «Миллион голосов», и каждому, кто был готов делиться пережитыми эмоциями и лайфхаками, я предлагала рассказать свою историю на диктофон и стать героем моей будущей книги. И многие охотно соглашались! Независимо от уровня своей прошлой и текущей успешности, они хотели внести свой вклад в это общее послание всем остальным. Всем, кто или еще не побывал в этом кошмаре, или прямо сейчас остро нуждается в поддержке и помощи.¹

Историй получилось много. Каждая по-своему уникальна, но всех героев объединяло одно: и авторитетные успешные руководители, и сотрудники среднего звена – все они были ответственные люди, увлеченные своей работой, любящие и знающие свое дело. Для многих работа была приори-

тетным делом и смыслом жизни. Конечно, я переслушивала не раз их захватывающие эмоциональные рассказы. И постоянно ловила себя на мысли, что абсолютно каждый достоин отдельной книжки из серии «Жизнь замечательных людей». А еще – что все эти люди (буду их дальше называть «мои герои»), до того как столкнуться с проблемой увольнения, работали в определенной системе, в некой Матрице, где все продумано за тебя, организовано рабочее место и все коммуникации. И там не возникает опасений за завтрашний день, потому что ты все рабочее время проводишь в обществе людей, которые ждут от тебя подвига, а бешеный ежедневный ритм создает ощущение твоей нужности, востребованности и незаменимости. И оказавшись вдруг за пределами этого мира, ты получаешь в качестве пособия по увольнению весь ворох проблем, связанных не только с банальной потерей ежемесячного дохода, но и в большей степени с утратой своей значимости, нужности, с потерей привычной ориентации в пространстве.^{2 3}

Будут ли сложности, с которыми столкнулись мои герои в поиске работы, и эмоции, которые они испытали, отличаться от моих, или все проходят похожий путь испытаний? Непременно узнаем, а пока я попросила каждого из них вспомнить свое увольнение, которое произошло не по собственному желанию. Как это было, что они чувствовали и что делали.

Анастасия, 35 лет, региональный управляющий роз-

ничной сети:

«Я работала в банке, в замечательном месте. Работа мне очень нравилась, я понимала и чувствовала, что это мое, и я работала в кайф, с полной самоотдачей. Но через год руководство сменилось, и меня перевели в другое подразделение. Работы стало больше (банк испытывал сложности с ресурсами, и на людях явно сэкономили). А мой новый руководитель, видя высокую исполнительскую дисциплину, день за днем повышал объемы работы, словно испытывал на прочность. Конечно, я старалась все успеть и пахала по 12—14 часов вместо положенных 8. При этом вообще никакой оценки, никакой обратной связи не было. Только новые и новые задачи. Конечно, я попыталась все это обсудить, объяснить, что надо бы взять еще человека в помощь. Но руководитель, выслушав, попросил лишь еще немножко потерпеть.

Ну и однажды, когда я, как обычно, уставшая и измотанная после тяжелого дня, почти в 11 вечера ушла домой, а еще оставались нерешенные срочные задачки, мне позволил руководитель и буквально наорал, почему ушла, не предупредив, не доделав. От такой специфической «поддержки» я почувствовала только обиду за свой вложенный и неоцененный труд и горячее желание уволиться.

Утром я принесла заявление. В ответ услышала «Ну ладно, увольняйся! Все равно через месяц обратно прибежишь». И все! И получается, что как бы по собственному жела-

нию, но по факту – от безысходности и отчаяния. Что чувствовала? Только обиду и желание уехать на край света и несколько недель просто спать, есть и вообще не думать ни о какой работе.

Ну и, конечно, когда ты увольняешься вот так, по условному «собственному» желанию, рассчитывать на какое-либо выходное пособие явно не приходится, меня уволили с одним окладом.

Конечно, я думала, что с моим-то уровнем знаний и умений я быстро найду новую работу, я ж профессионал! Однако все оказалось непросто, и новую работу я искала шесть месяцев...»

Сергей, 39 лет, директор департамента:

«Знаешь, мое первое увольнение было странным, по-другому я даже назвать его не могу. Вроде формально даже как бы и по собственному, но на самом деле я тогда не собирался уходить... Я отработал в огромной компании (сотовый ритейл) семь лет, каждый из которых был для меня новым этапом развития. Причем обычно я сам находил путь дальше, предлагал все время что-то своим руководителям, искал для компании интересные и полезные возможности, добивался, чтобы меня услышали, результатом доказывал, что прав. Последние полтора года организовывал дочерний бизнес с нуля в другой стране. Построил полноценную сеть, полностью самостоятельно привел новый бизнес к состоянию, когда его можно было успешно интегриро-

вать в компанию и централизованно управлять из России наравне с основным бизнесом. Было понятно, что я в другой стране не останусь, это нерационально для бизнеса. Премника я себе нашел и подготовил. Однако, что дальше делать со мной, было непонятно. Возвращаться обратно было некуда – везде есть свои люди, все отлично справляются.

И вот, вернувшись в Москву, я понял, что мой руководитель никак не заинтересован в моей дальнейшей судьбе: проектов новых нет, возможностей нет, да и вакансий в России подходящих для меня нет. И получается, что вроде как ко мне и претензий ни у кого нет, но и деваться мне некуда, предложить никто ничего не готов... Пару месяцев я формально на работу походил, а потом мне сказали: «Ну, Серег, ты уже определись с датой и заявление напиши...» Сейчас я понимаю, что фактически на тот момент это было логичным завершением контракта: мне дают задачу, я ее делаю, мне платят деньги. Но тогда, конечно, было дико обидно и эмоционально неприятно: семь лет я отпахал почти без отпусков, на одном дыхании, совершая для компании подвиги. Вот мы все вместе строим новое будущее России, новый ритейл. Я обучаю сотни и тысячи людей, которые успешно становятся управленцами, руководителями. Все happy. Только в какой-то момент я один стою на обочине и машу вслед уходящему, украшенному мной же самим автобусу, в котором едут мои бывшие коллеги, улыбаются и машут из окон. Вот такие ощущения. Неприятно это было

и болезненно». ⁴

Елена, 60 лет, журналист.

Первое, что сказала мне Елена, когда я попросила ее рассказать о своем опыте, что сейчас совершенно не считает увольнение проблемой и тем более кризисом. Потому что в подобных ситуациях она была несколько раз и знает, как нужно реагировать на увольнение, чтобы оно стало не просто прогнозируемым изменением, но новой точкой опоры для шага вперед в росте и развитии. Но пришла к такому состоянию уверенного наставника она, конечно, не быстро и не сразу. Были истории, когда она сама принимала решение уйти с работы, но были и случаи, когда увольнение случилось неожиданно-негаданно.

Самый жестокий случай произошел с Еленой, когда ей было 36 и она увлеченно работала заместителем редактора в рекламно-информационном еженедельнике в городе, куда переехала, расставшись с мужем. Работа была интересная, творческая. Она давала возможность не просто уверенно смотреть в завтрашний день и самостоятельно растить сына, но и реализовывать свои идеи, знакомиться с интересными людьми, участвовать в знаковых городских событиях. Прекрасный коллектив единомышленников. Руководитель, которого она уважала и ценила. Одним словом, Лена была счастлива.

Однажды Елена возвращалась с выездного репортажа, счастливая и довольная, потому что материала записали

много и впереди ее ждала интересная работа, она торопилась подготовить материал в ближайший номер. Но, когда Елена вошла в помещение редакции, ее встретили чужие люди, которые без объяснения причин сообщили, что работа редакции остановлена и ей необходимо собрать вещи и написать заявление на увольнение. Вопросы задавать было некому, руководителя к ее возвращению уже не было. Но то, насколько уверенно чужие дяденьки хозяйничали в помещении, явно давало понять, что они не шутят и ей лучше поскорее уйти. Это был шок, перемешанный со страхом за свою жизнь и жизнь ребенка, описать который словами довольно сложно. Она осталась на улице практически моментально, денег в сумочке было ровно столько, сколько осталось с последней зарплаты. И пока Лена в состоянии аффекта добиралась домой, даже и эти деньги из ее сумочки украли. Вот так для нее начался поиск новой работы. Практически с решения задачи «как выжить». На тот момент решения не было. Был только дичайший стресс, понимание, что ей нечем платить за съемную квартиру, не на что купить продуктов для ребенка и надо как-то не сойти с ума и остаться на плаву. Первая спасительная мысль, которая ей в тот момент пришла в голову: надо всем рассказать, ведь мир не без добрых людей...

Дмитрий, 44 года, директор макрорегиона.

Дмитрий столкнулся с проблемой поиска работы в 40 лет, как говаривал знаменитый Карлсон в детском мультике, «в самом расцвете сил». А до этого его трудовая карьера все-

гда успешно развивалась. Он получил отличную базу знаний и опыта работы в одной из компаний FMCG. Затем осознанно сменил его на многообещающее направление банковской розницы.⁵

Организация, куда Дмитрий пришел работать, периодически предоставляла ему возможность реализовывать творческие проекты и идеи. Вышестоящие руководители его уважали, мнение и опыт ценили, доверяли ему и поручали ответственные зоны для аудита из смежных дирекций. Бизнес на территории, которой он управлял, был стабильно успешным. В общем, ничто не предвещало беды.

Но в один прекрасный день руководство его компании приняло решение упростить и существенно сократить управленческую линию. Позиция, на которой работал Дима, входила в план по оптимизации. Поэтому ярким солнечным весенним днем, приехав в головной офис по приглашению руководства, как это всегда бывало, когда ему поручали ответственные задания, он никакого нового задания не получил. Зато получил новости о том, что в компании запланированы большие изменения, но его участие в этот раз не понадобится, а также листок с официальными условиями расторжения. И все... Это оказалось словно обухом по голове – неожиданно, неприятно и выглядело для него совершенно абсурдно: ведь решение об изменении структуры было явно продуманным, и сотрудников, которых «оптимизируют», наверняка оценивали на предмет необходимых компании ком-

петенций. И странно было сейчас получать такое предписание без предложенных вариантов остаться, когда еще вчера его мнение ценили и апеллировали к Дмитрию как к эксперту. Состояние после такой «волшебной» новости Дмитрий называет состоянием аффекта, однако он не впал в ступор, спорить и возражать не стал. Подписал все бумаги и ушел. У него не было ни малейших сомнений, что найдет работу без проблем. Ведь и он оценивал себя как профессионала очень высоко, и коллеги, с которыми он много лет плечом к плечу строил бизнес, регулярно ему давали это понять. Состояние тревоги или даже страха по поводу поиска работы прежде ему было незнакомо, поэтому и сейчас оно не появилось. Дима легко принимал изменения, всегда воспринимал их как возможность развития. В этом случае было точно так же – изменение, которое случилось не по его инициативе, он проанализировал ситуацию и пошел ею заниматься. И вот тут он столкнулся с тем, что уверенность в себе, которая сильно помогает в начале, имеет свойство проходить. « – рассказывает Дмитрий. – » И следующие почти четыре месяца он прожил в новом, совершенно непривычном для себя состоянии тревоги – появятся ли они вообще хоть когда-нибудь на горизонте, хотя бы какие-то котлеты... *Знаешь, как себя чувствуешь, когда впервые попадаешь на рынок труда? Вот примерно так: „Ой, мне бы лобстеров и устриц, а всякие креветки я не хочу, а котлеты я вообще не люблю, даже не предлагайте!“ Но проходит время, и ты понимаешь, что*

lobстеров и устриц нет и не ожидается, да и котлет-то не видно, а ты уже готов даже и на них...

Конечно, в одной главе я не смогу пересказать вам истории абсолютно всех людей, с которыми успела познакомиться и пообщаться, хотя так хочется, ведь судьба каждого чрезвычайно интересна!

Были еще совершенно замечательные и интересные люди и судьбы.

, который проработал менеджером по развитию персонала в одной компании более семи лет, а в возрасте 35 лет попал под оптимизацию структуры одновременно с несколькими коллегами. И несмотря на свой профессионализм (HR же!), пережил весьма непростой период в жизни. ***Николай, 36 лет, менеджер по управлению изменениями*** ⁶

которую жизнь испытывала на прочность восемь лет подряд: ей пришлось поменять работу десять раз, и девять из них – не по собственному желанию и весьма болезненно.

Светлана, 49 лет, коммерческий директор,

которая 25 летотслужила верой и правдой в региональном контроле госбюджета и осталась без работы незадолго до пенсии, внезапно, в одночасье, когда президент и глава правительства решили, что ревизоры госбюджету не нужны.

Ирина, 54 года, специалист федеральной службы ревизионного контроля госбюджета,

которая уволилась сама, даже не предполагая, какие эмоциональные испытания ей придется из-за этого решения

пережить! *Мария, 31 год, начальник отдела по работе с партнерами,*

И еще многие, многие другие. Я буду добавлять рассказы и о тех, кого вы уже знаете, и о тех, кого еще не успела представить здесь, чтобы вы могли судить, насколько же близким оказалось состояние всех моих героев, когда Судьба решила добавить драйва в дорожную карту их карьеры.

Безусловно, все они разные люди, разного возраста, с различным уровнем профессионального опыта и самооценки, но кое-что их всех объединяло:

– они были уверены, что их профессионализм позволит им очень быстро найти новую отличную работу и вернуться к прежнему ритму жизни;

– они ранее не имели опыта экстренного поиска работы и не знали, что это повлечет ряд психологических проблем;

– многие из них не собирались увольняться и не озадачивались накоплением средств для безбедного существования.

Глава 3.

Мой День X

Однако пора рассказать про мой собственный день увольнения, или, как мне нравится его называть, День X.

Это был обычный день, яркий и солнечный, динамичный, заполненный встречами, переговорами. Ничто не предвещало необычных событий. Описывать, как он складывался, во всех подробностях нет смысла, ведь в целом, когда тебя спрашивают про увольнение, всех интересует только одно:

Что чувствует и делает человек, когда ему сообщают, что в его услугах компания больше не нуждается?

Известие о моем увольнении я получила так: в середине дня меня по телефону пригласили к человеку, с которым мы периодически обсуждали рабочие вопросы. Соответственно, я спокойно пошла на эту незапланированную встречу. Однако за круглым столом меня ожидали сразу два представителя из высшего руководства, а перед ними на столе лежали перевернутые белые листы. Я работала руководителем много лет и прекрасно знала, что эти перевернутые листы могут обозначать для работника либо хорошие новости, либо наоборот. Поскольку для моего повышения посередине года поводов не было, хороший вариант я автоматически отмела. И в моей голове быстро простроился возмож-

ный последующий диалог. Уже через минуту горькая усмешка нарисовалась на моем лице, потому что я оказалась права на все сто процентов. Мне наскоро объяснили, что в компании принято решение о неких неизбежных структурных изменениях, и в этой новой структуре моя бизнес-роль человека, отвечающего за развитие и масштабирование бизнеса, становится неактуальной. Поэтому компания решила расторгнуть со мной трудовой договор. Далее мне предложили ознакомиться с условиями расставания и подписать бумаги на увольнение. Вот, собственно, и весь разговор.

Что сказать... Конечно, я никогда не жила в иллюзиях, что работодатель будет сохранять мне рабочее место до пенсии или что никогда не столкнусь с увольнением. Более того, я лично уволила за время работы сотни человек и по разным причинам. Поэтому прекрасно понимала, что придет и мой черед. А тот факт, что последние несколько лет мне регулярно вручали письма о том, какой я ценный сотрудник, и в каждую индексацию я получала максимальное повышение, свидетельствовал о том, что я стала слишком дорогим для компании сотрудником и существует определенный риск моей замены на более экономный вариант при его обнаружении. Да, все так. Но при этом я также понимала, что свою работу всегда выполняла честно, вовлеченность моя и преданность бизнесу с годами не снижались. За все годы моей деятельности в компании не было ни одной невыполненной или хотя бы просроченной задачи. Только развитие

моего подразделения и все время новые успехи. Поэтому, не буду лукавить, конечно, мне хотелось уж точно не такого расставания. Хотелось как минимум хотя бы формального «спасибо», а в идеале – честного диалога и предложения применить мои навыки на благо компании в другом направлении. Вряд ли у кого-то были сомнения, что я это смогу. Но не случилось. Было обидно. И внутреннее понимание того, что в любой работе по найму работодатель не обязан обеспечивать работнику исполнение желаний и оправдывать ожидания, ничем не помогало.

Возвращаясь к чувствам и эмоциям: каких-то сильных эмоций в ту самую минуту, когда мне сообщили об изменениях в моей судьбе, не было. Все-таки многолетняя практика работы над собой, собственными реакциями и постоянная деятельность в изменяющихся условиях меня закалили. Ну и способность трезво мыслить в критических ситуациях тоже моментально пригодилась: я решила, что не буду ничего отвечать и тем более подписывать, пока внимательно и спокойно не изучу документы. Я (как и все люди!) имею на это право, надо просто поскорее уйти из этого кабинета, без комментариев. И я так и сделала. Сказала вслух: «», уточнила коротко дату увольнения и быстро вышла. (И, кстати, пауза в диалоге, который начат не тобой, – отличный работающий инструмент. Никто не вправе и не станет применять физическую силу, а у тебя есть время все спокойно обдумать перед тем, как продолжить диалог с пользой для себя.) *Я все*

поняла, дайте мне время изучить мои условия

По натуре я весьма эмоциональный человек, но в то же время с гигантским терпением, собранностью и выдержкой, привыкший к многозадачности, неожиданным проблемам и регулярным стрессам. На горячую голову незнакомые проблемы решать опасно, в этом я убеждалась неоднократно. И навык Скарлетт О'Хары откладывать на потом сложные жизненные задачи, с которыми она прежде не сталкивалась, воплощенный в ее знаменитой фразе «Я не буду думать об этом сегодня, подумаю об этом завтра», я использую регулярно. И это мне всегда помогало в жизни, и в этот день тоже помогло. Я точно так же сказала себе: «Потом, потом. Так много всего, о чем придется подумать... потом. Столько всего надо распутать, столько всего надо решить». Отложила все мысли про ЭТО на конец рабочего дня, когда никто и ничто мне не мешает думать и анализировать, и пошла доделывать текущую работу. Мои подчиненные не увидят и не почувствуют ничего до того момента, когда я решу, что время пришло. ⁷

Безусловно, это далось нелегко. Понадобились вся моя сила воли и способность управлять эмоциями, чтобы никому не выдать свое состояние. Потому что уже минут через десять после этого разговора организм включил внутри всю цепочку возможных реакций: в области сердца что-то сжалось в комок и очень сильно заболело, и волнами пошли накрывать и злость, и обида, и досада, и жалость, и что-то там еще,

противное и мерзкое, которое постоянно шевелилось в мозгу и провоцировало слезы. Но смогла, сохранила «покерфейс», поскольку в День X надо себя держать в руках сильно-сильно. ⁸

Почему? Почему бы не включить эмоции, вредность и прочее? Потому что ни сегодня, ни потом это никому не принесет никакой пользы. А вот вред может нанести непоправимый. Я тоже регулярно увольняла людей. И по прошествии времени с теми из них, с кем расстались без истерик, мы сохранили деловые и иногда весьма полезные отношения. Ведь жизнь в День X ни для кого не заканчивается. Дальше неизбежен поиск работы, и там потребуются все связи, и прошлые тоже. И к тому же иногда люди, которые озвучивают вам это нерадостное решение, лично к нему не причастны и, возможно, к вам испытывают даже симпатию, но в силу своих обязанностей должны этот ритуал исполнить. Поэтому к событию прощания с родной компанией лучше отнестись как к спектаклю, в котором вам досталась не та роль, о которой вы мечтали, но за нее тоже заплатят, если сыграть хорошо.

А чтобы хорошо сыграть, важно заранее для себя определить условия, на которых вы готовы расстаться с компанией не по собственному желанию.

Сейчас, после многочисленных консультаций в агентствах и чтения специальной литературы, я поняла, что юридической практики увольнять людей по статье в нашей стране по-

чти нет. Это сложно, волокитно и в итоге компании невыгодно. Поэтому, если с вами прощаются по соглашению сторон, вероятнее всего, вам предложат некую сумму, которой вам должно (по их мнению) хватить, чтобы вы сдались без боя. Вот если вы знаете свои условия, то сравнить в уме вашу цифру с цифрой на листке легко и быстро. А если нет, то лучше взять паузу – внимательно перечитать условия, посоветоваться с людьми, знающими закон и понимающими, какие положены выплаты. Хотя бы до вечера или до завтра. Принуждать вас подписывать, запирая в кабинете, никто не будет. Но и здесь тоже важно не переиграть. Если вы понимаете, что все сделано законодательно правильно, выкручивать руки вашему работодателю не стоит.

К 19 часам своего Дня X я уже внимательно прочла свой самый первый в жизни такой лист с условиями, поняла, что там все выглядит вполне достойно, чтобы спокойно уйти, подписала его и вернула один экземпляр в HR. Кроме того, собрала своих сотрудников, коротко объяснила ситуацию и назначила селектор на завтра, где я отвечу на все вопросы, вытру все слезы и расскажу, что все будет хорошо... А с этого момента мой мозг должен будет жить другими заботами, но сейчас, моментально, он не может, конечно, перестроиться, поэтому «я не буду думать об этом сегодня»...

Самый тяжелый период этого дня – вечер. Я вышла с работы с осознанием, что вот уже сейчас для меня начинается другая жизнь. Лучше ли, хуже – покажет время, но она точ-

но другая. И осталась наедине с собой, со всем грузом новой информации и пока что с полным непониманием, как жить дальше. Я знала только, что прямо сейчас и сегодня не готова отвечать на звонки, потому что любое сочувствие самооценку точно не поднимет, а лишь добавит расстройств. И поскольку все сотрудники компании получили извещение о произошедших изменениях, я просто вслед этому написала им, чтобы меня сегодня не беспокоили. Жестоко по отношению к коллегам? Возможно. Но вот здесь я точно имею право себя полюбить и дать организму шанс восстановиться.

Рассказывать ли об этом сразу своим домашним? Это собственный выбор каждого. Я не рассказала. Во-первых, по той же простой причине, чтобы не получить прямо сегодня еще одну порцию эмоций, которые пошатнут нервную систему. Во-вторых, в моем случае условия расставания позволяли мне еще несколько недель ходить на работу, сдавать дела и прочее, и для моей семьи ничего принципиально не менялось. Однако подготовить их надо. Тем более что сегодня явно не получится совсем уж скрыть свое состояние. Но я объяснила домашним плохое настроение увольнением моего руководителя, ведь они знали, насколько ценно для меня было работать с ним и в его команде. Заодно я выразила беспокойство своей будущей судьбой в компании в связи с этим. Таким образом я задала направление мыслей моих близких в ту сторону, куда мне надо, но пока без травмы. Конечно, я тут же получила в ответ: «Не переживай, те-

бя же не уволят, ты же самый ценный сотрудник в компании, столько лет успешной карьеры, все показатели перевыполнены, с тобой точно ничего не случится!» Ну к этому я была готова, этому просто поулыбалась, перевела разговор на другую тему, и семейный ужин пошел своим чередом. К моему удивлению, мой организм не стал устраивать мне пытку бессонницей, и я уснула быстро и крепко (хотя была готова в случае чего накапать рюмку коньяка, ведь завтра будет очень-очень нелегкий день).

Надеюсь, столь подробный рассказ именно про эмоции в День X не слишком вас утомил.

ПОЛЕЗНЫЕ ДЕЙСТВИЯ В ДЕНЬ X

- Все, что говорят в процессе озвучивания причины увольнения, нужно слушать внимательно.

- Можно записывать на диктофон, это не запрещается законом, а вот бремя доказывания вынужденного характера увольнения лежит всегда на работнике, и записи могут впоследствии пригодиться. В том числе они принимаются в качестве аргумента в суде.^{9 10}

- Подписывать без внимательного изучения какие-либо бумаги и тем более писать заявление на увольнение по собственному желанию по требованию работодателя нельзя, это незаконное требование! Сотрудник имеет полное право все изучить, сверить с ТК РФ, при необходимости проконсультироваться с юристами и вернуться к диалогу позже.¹¹

(Подробный перечень оснований увольнения, при нали-

чий которых работодатель вправе прекратить действие трудового договора с сотрудником, изложен в ст. 81 ТК РФ).¹²

- В случае, если работодатель предлагает заключить соглашение сторон об увольнении, надо очень внимательно проверить суммы выплат и дату увольнения.

- Если возникает подозрение, что там не все учтено, можно и нужно взять паузу, проверить по ТК РФ, при необходимости проконсультироваться со специалистами по трудовому праву и лишь после этого вернуться к диалогу.¹³

- Свои права и обязанности на оставшийся период работы (например, изменения в графике или в КРП) лучше зафиксировать отдельно.¹⁴

- К ситуации надо относиться как к изменению и работать с фактом увольнения как с любым обычным процессным изменением: провести анализ и составить дорожную карту. (Но в день увольнения достаточно просто ограничиться принятием факта и ничего сгоряча не предпринимать.)

- Чем меньше обсуждать случившееся, тем лучше и спокойнее для всех.

- Не проявлять на работе слабость и негативные эмоции, это может навредить последующим коммуникациям и бизнес-имиджу.

- Надо выспаться. Следующие дни потребуют еще больше энергии, сил и концентрации.

Часть II.

Сразу после, или Важные дела

Глава 1.

Дело первое.

Романсы моих финансов

Важные дела на то и важные, что про них ни в коем случае нельзя забывать, как бы худо тебе ни было. Ибо жизнь со своими регулярными требованиями каждый день будет напоминать, что «чувак, ты, конечно, в печали, но пора оплатить счет за квартиру, дабы печаль не усугублять!». Подумать о безопасном будущем, блистательном, а может, и не очень, придется сразу, сейчас, именно в эти неприятные дни. Поэтому я и хочу начать с рассказа о том, что важно и нужно сделать сразу после того, как получен расчет.

Я знала довольно много людей, которые прошли через увольнение задолго до того, как в эту ситуацию попала я. И каждый из них всегда подробно делился со мной не только своими эмоциональными переживаниями, но и полезными выводами из всех своих «хождений по мукам», поэтому, ока-

завшись на их месте, я точно знала, что стоит сделать быстро и обязательно, чтобы в ближайшее полугодие не умереть голодной смертью, даже если я за это время не успею найти работу своей мечты.

И здесь для уволенных граждан есть два варианта развития событий: заплатили выходное пособие (и опять же – какое?) или вовсе нет. К сожалению, бывает до сих пор и так.

Мне повезло: заплатили. А с учетом не отгулянных в прошлые годы отпусков получилось вполне нормально. Должно было хватить на несколько месяцев, пока ищу новую работу. Однако было неизвестно, на сколько мой поиск затянется, поэтому режим жесткой экономии точно был нужен. (К моему великому сожалению, пока я работала, я слишком мало заботилась о своем безопасном финансовом будущем. Усиленными темпами погашала ипотечный кредит, а о том, что могут настать времена, когда зарплата не будет капать на карту, не думала. Соответственно, не имела ни депозитных счетов в банке, ни денежных мешочков дома «под подушкой».) И как только я получила окончательный расчет и трудовую книжку, я забрала с работы свои вещи, с чувством абсолютной свободы и выполненного долга покинула рабочее место и отправилась определять судьбу моего выходного пособия. Никаких прощальных обнимашек коллегам и торжественных проводов с поеданием пиццы устраивать не стала, ибо всем, кого я любила и ценила, все уже успела сказать. А собирать прощальную толпу соболезнающих

в мои планы никак не входило. Да и меркантильность моя поработала на опережение: мысли про собственные проводы за мой же счет были расстреляны и похоронены, видимо, еще на этапе зачатия.

Поскольку на моей зарплатной карте теперь образовалась некая сумма, важно было грамотно ей распорядиться. Поэтому первым делом я полностью погасила задолженность по кредитной карте. Ведь в этом случае вся кредитная линия будет мне доступна в любой момент и, возможно, пригодится в моем пока что не очень понятном будущем, а проценты за пользование кредитом в ближайшие месяцы в мою статью расходов не попадут. (У всех, кто кредитов не имеет, этот пункт в перечне дел автоматически вычеркиваем.)

Следующим шагом важно было определить сумму минимальных расходов на несколько ближайших месяцев, которой должно хватить для умеренного существования – без лишнего шика, но и без критичных лишений, и оставить ее на активном дебетовом счету; это будет как бы ежемесячная зарплата на период поиска работы. Остальные же деньги (если, конечно, что-то еще останется) перевести в вечнозеленую валюту и разместить на депозитном счету (в идеале – без права снятия в ближайшие месяцы), это будет подушка безопасности на случай непредвиденных ситуаций.

Все, что получилось навспоминать по минимальным расходам, я добросовестно внесла в табличку (в моем домашнем, бумажном, варианте еще везде подписала суммы):

МОИ МИНИМАЛЬНО НЕОБХОДИМЫЕ ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ РАСХОДЫ

- Обязательные платежи (коммунальные, интернет, связь, обучение детей и т. д.)
- Расходы на продукты
- Прочие регулярные покупки, необходимые для жизнеобеспечения (хозтовары, книги, канцелярка, косметика и т. д.)
- Расходы на поддержание здоровья (линзы, обязательные лекарства, платные врачи, от которых отказаться невозможно)
- Расходы на бензин и транспорт
- Услуги косметологов, парикмахера и прочий обязательный минимальный уход за собой, который самостоятельно невозможно обеспечить
- Расходы на дни рождения и прочие неизбежные подарки для родственников и друзей (даже если символические, но они будут)
- Расходы на кафешки с друзьями (ну хотя бы кофе раз в месяц, чтоб совсем не заплесневеть)
- Непредвиденные расходы (внеплановые лекарства, такси, какие-то срочные покупки обуви или одежды и т. д.)

В идеале я мечтала уже через два месяца обрести новую работу и вернуться в привычное русло расходов с ежедневными завтраками и кофе-брейками в любимых кафешках, походами по магазинам с любимой дочей и регулярными

«киношками и кафешками» с семьей, но сейчас все это ба-
ловство выглядело бы в моей «пирамидке Маслова» неумест-
но. ¹⁵

Стоит сразу сказать, что жизнь, конечно же, мою табличку искромсала до неузнаваемости, потому что в первый же месяц возникли непредвиденные медицинские расходы, сильно превышающие то, что я заложила в графе «непредвиденные расходы», а еще через пару месяцев я решила вложиться в свое новое образование. Однако наличие понятных пределов расходов было все-таки полезно, и, добавляя новую расходную статью, я сокращала какую-то из запланированных, чтобы не сильно вылетать за рамки. А также этот, уже скорректированный жизнью, список определил сумму минимального прожиточного минимума, ниже которого я просто не имела права опускаться при поиске работы.

Понятно, что мы, взрослые люди, можем свои примерные ежемесячные расходы и без табличек в уме посчитать и прикинуть. Но упражнения с визуальным фиксированием сумм расходов в этой ситуации весьма полезны, поскольку они, во-первых, дисциплинируют, заставляют «приземлиться», осознать реальность. А во-вторых, придают уверенности в том, что как минимум в течение нескольких месяцев деньги не закончатся, а уж за это время наверняка наступят долгожданные изменения.

Так или иначе, в уме или на бумаге, но с организацией затрат разбирались все мои герои и заботились о том, чтобы

при любом раскладе у них были варианты обеспечить себе все жизненно необходимое.

Теперь самое время обсудить второй вариант. Что же делать, если денег не заплатили? Рассчитать затраты придется и в этом случае, потому что деньги надо искать. И когда ты понимаешь, сколько их необходимо найти, варианты решения приходят быстрее. Вот что предприняли мои герои, которые остались без выходного пособия.

: Светлана, 49 лет, коммерческий директор

«». Знаешь, в такие моменты я всегда оптимизирую свои ресурсы. От лишних статей расходов сразу избавляюсь. Вот в последнее свое увольнение я быстро продала свою любимую машину. Это оказались вполне нормальные деньги. Мы на них жили с мамой и дочкой, пока я искала работу. А потом даже и привыкла без машины: на каршеринге оказалось и удобнее, и дешевле. А еще были случаи, когда ну совсем негде взять. Тогда обзванивала друзей и занимала. А что делать? Ну и, конечно, бралась за разовую работу, пока искала основную, практически за любую, которую умела делать. Продажи в основном

Елена, 60 лет, журналист:

Я оказалась уволенной в 36 лет одним днем, без выходного пособия, в чужом городе, в съемной квартире и с ребенком на руках. За несколько часов до увольнения у меня в транспорте еще и украли сумочку со сбережениями. Полная жесть... Что делать в такой ситуации? У кого искать

помощи и поддержки? Как теперь оплачивать аренду и чем кормить ребенка? Было настолько тяжело, что даже приходили мысли о суициде. Никаких быстрых вариантов найти деньги в городе, где я никого не знала, не было. Я сделала единственное, что могла, – позвонила своей квартирной хозяйке и все ей рассказала. И вот здесь было мое первое открытие: незнакомые люди тоже могут оказать поддержку и помощь! Хозяйка быстро приехала, даже пирожков каких-то привезла, помогла приготовить ужин. А потом мы до ночи говорили, придумывали пути выхода, вспоминали, кто еще может помочь, и решили, что пока я поживу без оплаты, столько, сколько надо, пока не появится новая работа. Вот так совершенно чужой человек пошел навстречу. На следующий день я с криком о помощи обзвонила всех своих друзей в поиске хоть каких-то полезных контактов по трудоустройству в этом городе. «

А пока работа не появилась, чтобы быстро заработать деньги на питание, я пошла продавать косметику «Мэри Кей». Непросто, конечно, приходилось: в буквальном смысле стучаться в двери, с совершенно незнакомыми людьми начинать разговор. Но вариантов не было. Только очень сильное желание просто выжить в чужом городе. Урок оказался непростой, но очень полезный. И знаешь, наверно, я была такая, какая есть, настоящая, искренняя, когда пыталась заводить разговор с незнакомцами, поэтому они мне и двери открывали, и коробочки мои покупали, и я в тот период

столько новых хороших людей узнала, которые мне помогали и тогда, и потом, ну и вообще не погибла с голоду. И я теперь знаю, что в любой беде главное – рассказать про нее сразу и всем. Это не стыдно. С каждым ведь может случиться».

Анастасия, 35 лет, региональный управляющий розничной сети:

« Знаешь, мне так стыдно было хоть кому-то рассказывать, что я без работы, что я, наверное, готова была с голоду умирать, лишь бы не просить ни у кого. Я же и родителям тоже ничего не рассказала. Немолодые они уже у меня, их нельзя такими новостями травмировать. Поэтому денег и у них не попросишь... вот какое дело. Но объективно я понимала, что за съёмную квартиру надо платить, а нечем теперь. Пришлось с хозяйкой поговорить, что в долг буду жить. Хорошая она оказалась, понимающая. Я месяцев шесть потом так и жила без оплаты, пока работу не нашла. А на те сбережения, что у меня еще оставались, питалась, скромненько так, но мне хватило. Из дома почти никуда не выбиралась, сэкономила каждую копейку».

Совершенно разные ситуации пережили герои, но о том, что помощь в период, когда денег нет, приходила не только от друзей и близких, а совсем неожиданно от незнакомых людей, рассказывали многие. И мы все сошлись во мнении, что в ситуации поиска работы лучше и полезнее быть открытыми и для любой помощи, и для каждой новой информа-

ции, и для новых полезных событий.

Но оптимизации расходов, определения нужных сумм и поиска средств на ближайшие месяцы не избежать в любом случае. Поэтому расчет необходимых и допустимых ежемесячных затрат нужно зафиксировать как первое Важное дело.

Глава 2.

Дело второе.

Жизненно важные занятия

Человеку, оказавшемуся вдруг «не при делах», частенько хочется пожалеть себя несчастного, засунуть голову в песок и не высовывать, пока все проблемы не рассеются. Ну, по крайней мере, у большинства моих респондентов такое было. И мне о-о-очень хотелось тоже! Заснуть и проснуться потом, когда весь этот кошмар закончится и все будет как раньше или, может, даже лучше! Но так не бывает, я это понимала.

Посему, как только я разобралась с финансовой стороной, я решила определить для себя некоторый минимальный набор действий, выполнение которых необходимо для старта поиска работы.

Для этого я использовала следующие ресурсы:

- книги и публикации с рекомендациями по поиску работы;
- рекомендации соискателей из числа моих знакомых, которые лично успешно прошли процедуру поиска в последние несколько месяцев;
- рекомендации карьерных консультантов кадровых агентств HR-Prof и Kontakt InterSearch, к которым я обраща-

лась лично и с которыми плотно взаимодействовала в процессе поиска. ^{16 17}

«Минимальный набор действий» звучит как будто это что-то простенькое, а по факту на то, чтобы выполнить первое упражнение из списка необходимых дел, у меня ушло несколько часов.

Итак, с чего начинаем? Многие авторы книг по поиску работы пишут о том, что начинать искать работу без четко сформулированной цели и явно описанной организации мечты бесполезно, и это пустая трата времени. в своей книге «Антирабство» пишет: «». *Алена Владимирская* *Нужно сесть, взять лист бумаги и четко обозначить, чего вы хотите от нового места... Например, я хочу зарабатывать не меньше 80 тысяч рублей в месяц и хочу работу рядом с домом. Если деньги для меня важнее, я готов поехать. А если важнее не тратить время на дорогу, то я готов получать 60 тысяч... Далее составляйте список компаний, которые соответствуют всем требованиям (на ваш взгляд). Найдите людей, которые в этих компаниях работают, и узнайте, действительно ли там работается именно так, как вы думаете* ¹⁸

Похожий совет дает в книге «Как найти работу своей мечты даже в кризис»: « *Оксана Крылова* *С чего вы планируете начать поиск новой работы? Прежде всего необходимо сосредоточиться и честно ответить на вопрос: «Какую работу я хочу?» Но не торопитесь отвечать «Любую», «Ка-*

кую угодно» или «Такую же, как у меня была». Такой подход заведет вас в тупик. Лучшие подумайте о том, что вы действительно хотите делать, чем интересуетесь, что получается у вас лучше всего. Важно, чтобы ваш ответ был сформулирован позитивно... Нужно писать, например, так: «Я хочу работать в международной корпорации, иметь возможность повышать свою квалификацию, ездить в заграничные командировки и т. п.». Согласитесь, искать такую работу гораздо интереснее. И, поверьте мне, эффективнее».

19

Попробовав применить эти советы на практике, не могу с этим не согласиться. Пожелания к новой работе лучше сформулировать! И, раз уж получен «пинок судьбы», надо потратить время, напрячься и описать работу своей мечты некими понятными для себя критериями. (Я их забила в привычный «эксельчик» и потом по этим критериям постоянно ранжировала и вакансии, и предложения, которые появлялись в процессе поиска.) Все-таки работа должна приносить удовольствие – и финансово, и эмоционально. Ну и это, конечно, очень помогает не «заблудиться» в количестве предложений, которые вываливаются на соискателя в первые дни.

А вот со списком желательных организаций... Он, может быть, и нужен для старта, но ограничиваться только им в поиске точно не стоит.

Вот так же считает и *Дмитрий, 44 года, директор мак-*

рорегиона:

». Если ты работал в какой-нибудь одной организации много лет, ты практически жил в некоем замкнутом пространстве, в системе, в Матрице и сформулировать для себя образ какой-то иной организации сразу после „вылета“ из этой Матрицы вряд ли способен. Максимум, что будет в этом списке, – ближайшие, знакомые по работе конкуренты. Но на рынке полно небольших и не очень известных компаний из этого же сегмента, которые тоже заслуживают внимания, а они в этот список не попадут «

И кстати, многие мои герои нашли для себя работу на поисковых сайтах в совершенно новых отраслях, которые они в свои первые после увольнения дни даже и не думали внести в целевой список .

Например, **Ольга, 28 лет, управляющая федеральной сети ломбардов:**

«Изначально я рассматривала для себя в основном работу в банковской рознице. Когда же через какое-то время успешно прошла по приглашению собеседование и обучение на позицию управляющего в крупную сеть ломбардов, поняла, что это самое настоящее мое! Это оказалось настолько интересно – работать в этой сфере, изучать основы ювелирного мастерства. Но сама бы я точно никогда не додумалась внести в список работы мечты такую профессию!»

Получается, что любое явное описание организаций – это ограничение возможностей. Поэтому лично я на старте по-

иска ограничиваться списком компаний, которые мне нравятся, не стала, да и герои мои тоже: искали везде и откликнулись на все, что нравится, тренировали навык прохождения интервью.

Второе неперемное действие – написать свое первое резюме или обновить старое. Здесь было особенно сложно, поскольку опыта в написании эффективного и структурированного текста такого рода у меня не было совсем, да и вспомнить вот так сразу свою биографию со всеми заслугами и подвигами, в цифровых значениях приростов, со всеми пройденными за жизнь (или хотя бы последние лет десять) тренингами и обучениями тоже непросто. Чтобы быть более-менее уверенной в том, что мой «шедевр» соответствует времени и заинтересует хоть одного потенциального работодателя, я отправила то, что получилось и казалось мне весьма удачным, на проверку сразу двум людям, мнение которых в данном вопросе было для меня спасительной экспертизой: моему приятелю из HR и моему бывшему руководителю, имеющему за плечами отличную карьерную лестницу с несколькими сменами компаний. Коллеги быстро, беспощадно и честно отредактировали, каждый внес свои правки, и я получила более совершенный документ, чему была несказанно рада. Впоследствии это резюме я отредактирую еще неоднократно, под каждую функционально отличающуюся вакансию и с учетом советов профессиональных рекрутеров, но для старта это было то, что надо!

На самом деле, всем, кто еще никогда не сталкивался с написанием резюме, совет такой: напишите его прямо сейчас. Пока нет спешки и это вам не нужно. Пусть оно будет. Его можно даже разместить на HeadHunter (там есть кнопочка «скрыть от всех»). Зато вы сможете обновлять его всякий раз, как только что-то обновляется в вашей карьере, сможете доводить до идеального состояния, дописывая туда новое образование, новые тренинги, новые достижения. И когда наступит День X (а он наступит!), вам не придется судорожно вспоминать биографию и свои трудовые подвиги, а будет достаточно просто открыть доступ к резюме для всех компаний.²⁰

Менеджерам сегмента «топ» еще довольно много времени может понадобиться для составления реестра агентств executive search, куда необходимо обратиться. Я делала этот реестр сразу с адресами, телефонами и фамилиями ответственных контактных лиц (хотя бы там, где они встречались при поиске контактов). Ну и над сопроводительным письмом для предоставления в эти агентства тоже пришлось покорпеть. Когда в первый раз составляешь такую бумагу, сложность вызывает все: понять, что в твоей биографии является самым нужным для отражения в письме, какими фразами наиболее правильно это описать, чтобы взгляд рекрутера из тысячи откликов выцепил именно твое письмо и прочел именно твое резюме.²¹

Сопроводительное, которое я сочла достойным отправ-

ки, получилось раза с пятого, не меньше. И хорошо, что я не всем агентствам сразу его разослала, потому что потом еще неделю каждое утро что-то в нем переделывала, перефразировала, по-другому компоновала. Многие, конечно, написание своих первых резюме и сопроводительных поручают профессионалам за деньги. Я решила попробовать сама, тем более у меня были помощники-проверяльщики. Опять-таки опытные топы советуют знакомиться с агентствами заранее, пока гром не грянул.

Сергей, 39 лет, директор департамента:

executive search, «С учетом развития моей карьеры методика поиска всегда менялась. Довольно широкий круг позиций можно находить через знакомых, на поисковых сайтах, на внутренних порталах, пока ты менеджер среднего звена. Но если ты ищешь позицию уже федеральную, типа начальника управления или директора департамента, то там, скорее всего, большего результата можно достичь через агентства — вернее, даже через активное проталкивание себя туда. Мой совет такой: в идеале агентства должны о тебе знать еще до того, как ты оказываешься в поиске работы. А когда ты в поиске, ты должен им сразу всем сообщить о том, что ты на рынке, у тебя должно быть готово качественное резюме, отражающее твой жизненный путь. И все. Мне этого хватало. Всего лишь однажды я трудоустроивался с помощью знакомых. Все остальные случаи были только через агентства. Но это не значит, что то,

что работает у меня, точно так же работает у других. Я слышу много отзывов о том, как люди находят работу через знакомых или через сайты вакансий.

По моему опыту, 80 процентов всех поисковых действий будет мусором и результата не принесет. Но поскольку у каждого человека 20 полезных процентов будут свои и неповторимые, а времени на поиск работы, когда ты без нее, более чем достаточно, я советую не заикливаться только на моем методе, а пробовать все».

Ну и теперь про «все». В результате всех упражнений, моих и героев, получился вот такой список дел по поиску на ближайшее время:

ВСЕ, ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ ОДИН РАЗ В САМОМ НАЧАЛЕ

- Описать критерии работы, которую хочется получить, и по ним в дальнейшем сравнивать все понравившиеся предложения.

- Написать резюме, отправить его на проверку опытным коллегам и отредактировать с учетом их замечаний либо воспользоваться услугами рекрутинговых агентств по составлению резюме.

- Зарегистрироваться на сайтах по поиску работы, разместить там готовое резюме и посмотреть актуальные предложения по интересующим вакансиям. ²²

- Настроить автоматическое обновление резюме (это платная услуга), создать подписки на интересующие вакан-

сии по ключевым словам.

- Составить список близких и друзей (желательно не менее 100), у которых можно попросить рекомендации по трудоустройству, и разослать им свое резюме. (При составлении списка использовать все свои контакты из записных книжек смартфонов и соцсетей за все годы жизни, без малейшего стеснения.)

- Составить рейтинг рекрутинговых агентств, в которые необходимо будет направить сопроводительные письма и резюме. (Для топов список агентств отличается, это сегмент executive search.)^{23 24}

- Составить текст универсального сопроводительного письма для агентств, послать в каждое агентство отдельно сопроводительное письмо + резюме. (Можно также воспользоваться кнопкой авторассылки на HeadHunter, это недорого, но в этом случае никакой обратной связи ждать не стоит.)

- Обновить свой профиль и статус в соцсетях, как минимум в LinkedIn и Facebook (если в статусе будет отражено, что нужна работа, это увеличит шансы). Подписаться на рассылки и группы по поиску работы.²⁵

- Составить и сохранить список официальных сайтов компаний, которые потенциально интересны, чтобы в дальнейшем просматривать вакансии прямо у них на сайтах.

- Если финансовые возможности позволяют, то можно еще поискать себе карьерного консультанта из рекрутингового агентства (сравнить ценники, почитать рекомендации

в соцсетях).

ВСЕ, ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ КАЖДОЕ УТРО

- Проверять на актуальность все вакансии, которые «прилетели» по подпискам на поисковых сайтах, по рекомендациям сайтов и социальных сетей.
- Проверять наличие вакансий на официальных сайтах компаний.
- На каждую вакансию, которая заинтересовала, направлять отклик с сопроводительным письмом и резюме. Важно! Нельзя при этом использовать универсальное сопроводительное письмо, которое вы писали для кадровых агентств. При составлении сопроводительного письма на каждую конкретную вакансию необходимо отталкиваться от требований к кандидату, которые выставлены компанией, и строго под эти требования формулировать ваши конкурентные профессиональные преимущества.
- Вспоминать постоянно людей из своего прошлого и настоящего, проверять, всех ли попросили помочь с поиском работы, и каждому новому контакту направлять свою просьбу и свое резюме. Отдельно постоянно искать по цепочке знакомых «теплые» контакты людей, которые работают или работали ранее в рекрутменте, и обращаться с рекомендацией к ним напрямую.

Вот такое второе Важное дело необходимо организовать. И есть еще одно неперемнное условие: все эти действия, которые надо выполнять ежедневно, действительно надо вы-

полнять ежедневно! Даже если будет казаться, что это безнадёжно, бесполезно, неинтересно и вообще полная фигня, надо верить и помнить, что это сейчас Самые Важные дела и именно они помогут скорее найти работу!

Глава 3.

Дело номер три.

Прелести безработного тайм-менеджмента

Помнится, когда я сразу после увольнения попыталась поплакать в жилетку одному из моих наставников, он сказал с улыбкой: «Ну что ж, поздравляю! Наконец-то у тебя будет много свободного времени для наполнения твоей жизни действительно стоящими занятиями! Я за тебя рад. В этом есть отдельная прелесть безработного состояния. Вот увидишь, тебе понравится!» Конечно, я промолчала, но внутри все вскипело и захотелось его убить: как может человек так открыто издеваться надо мной, бедной и несчастной, для которой, кроме любимой работы, ничего другого в жизни никогда не существовало и не имело такой великой ценности! Да разве есть что-то другое, способное ТАК заполнить эту нишу? Сейчас я вспоминаю этот разговор тоже с улыбкой.

В первые дни организация поиска работы занимала у меня довольно много времени, поскольку каждое действие я совершала впервые в жизни, подходила к процессу ответственно и внимательно, обдумывала содержание текстов и соответствие запросу, проверяла на орфографические ошибки и т. д. (И от этого еще болезненнее потом воспринима-

ла непрочитанные отклики.) Однако уже через неделю регулярные обязательные действия занимали не более полутора часов, за исключением дней, когда были назначены встречи – собеседования на вакансию или работодатель присылал какое-то задание, чтобы протестировать профессиональные навыки. В этом случае день превращается в полноценный рабочий. В остальных же случаях свободного времени оставалось достаточно много, и я столкнулась с еще одним Важным делом первых недель – правильным его заполнением.

В самые первые дни не хотелось делать ничего нового, полезного, энергозатратного и продуктивного. Оно и понятно: энергия внутри пока точно не созидательная, лично мне при всем моем внешнем спокойствии хотелось прорыдаться (но только чтоб никто не увидел!), а еще лучше выпустить очередь из автомата (жаль, что его нет!), ну или на крайний случай хоть что-нибудь разбить, такое большое, чтобы разлетелось на миллион стеклянных брызг. В это разрушительное пекло мозг старательно и методично подкидывал дровишки – всякие страдальческие мысли про несправедливость жизни, и, таким образом, энергия разрушителя сохранялась и все больше требовала освобождения. Но найти в себе силы заполнить свободные часы не страданием и болью, а полезными делами я смогла, только когда поняла, что организм уже чересчур токсичен и мое состояние ощущают и в речи, и в поведенческих реакциях мои самые близкие люди. И пребывание рядом со мной в таком виде для них явно непо-

лезно. Поэтому пришлось себе сказать «соберись, тряпка!» и напихать в свой день пока хотя бы обычной физической нагрузки, чтобы вытряхнуть ненужную энергию. О пользе и необходимости ежедневной физической нагрузки говорили в один голос и все мои герои.

рассказывала, что каждый день до блеска драила полы в квартире, разбирала шкафы, избавляясь от залежей и ненужного мусора. И доводила себя «уборочными работами» до такого состояния, что к вечеру просто валилась с ног. Зато быстро засыпала, и на жаление себя времени практически не оставалось. *Анастасия*

сделала выбор в пользу активного спорта. Она знала, что физическая активность не просто необходима для нормального течения психических процессов, но центральная нервная система и опорно-двигательный аппарат человека тесно связаны между собой. После занятий спортом снижается уровень тревожности и остается пониженным в течение шести часов! Поэтому Елена при каждом увольнении, даже если это последние деньги, покупает абонемент в какой-нибудь фитнес-центр и начинает его ежедневно использовать. В ее списке важных дел приобретение абонемента – это всегда самое первое и самое важное дело! И как только она подключала к ежедневным делам занятия спортом, настроение сразу улучшалось, повышалась самооценка и уверенность в себе. Ведь начинаются хоть и маленькие, но ежедневные победы над собой! Просыпается интерес к окружающему миру,

а самоуничижительные мысли проходят. *Елена* ²⁶

Я до увольнения совсем немного занималась бегом и, как многие офисники, посещала фитнес-центр, поэтому спортивные занятия в период после увольнения для меня не стали чем-то новым. И пользу от них я понимала. Поэтому, когда для спорта появилось больше времени, просто стала планировать тренировки не когда могу, а когда хочу. И это очень сильно поднимало настроение: не нужно вставать очень рано, чтобы успеть побегать в темноте под светом фонарей. Зато можно неспешно пробежаться по любимой набережной днем, по солнышку. Напитаться энергией города и солнца. И сразу хочется улыбаться и просто жить. Чуть позже, когда к моим занятиям бегом, плаванием и уборкой квартиры присоединилось чтение, в руки попало «Большое волшебство» Элизабет Гилберт. Книга, на первый взгляд, вроде про творчество, но столько знакомых мыслей про преодоление страхов, пресечение внутреннего нытья и самомотивацию я там нашла! И в том числе обнаружила, что и Лиз каждый раз, выбирая между страданиями и активными действиями, выбирает действия, даже если это будет простым физическим трудом. Потому что «если не поддаваться панике и просто продолжать работать, то можно благополучно миновать каждую из стадий тревоги и перейти на следующий уровень». ²⁷

У большинства моих героев лучшим способом занять несколько свободных часов стало чтение либо прослушивание книг, которые помогали им восстановиться после уволь-

нения. Я не буду здесь подробно перечислять всех авторов, которых выбирали мои герои, поскольку количество тем и направлений неисчислимо. Но в конце я опубликую часть списка тех книг, которые они читали, и если кому-то захочется пройти этой тропой – милости просим! Однако это совершенно не обязательно. Это лишь собственный выбор каждого. «Что ты посоветуешь почитать?» – спросила я и услышала в ответ: **Сергея**

«». Да все! Все, что хочешь! В этот период важно как раз себя не заставлять. Что хочется, что нравится – то и читай! Прочитал что-то, что понравилось, значит, ищи что-то похожее по сайтам, по рекомендациям и читай дальше. Я всегда любил читать, но действительно много я начал читать в период поиска работы. И как раз в это время открыл для себя аудиокниги. И это позволило мне читать наконец-то не только нон-фикшен, но и художественную литературу. А если все 24 часа мы забьем только тем, что читать полезно, это очень быстро наскучит

Так или иначе, в итоге в рацион чтения практически каждого попали книги по трем направлениям: ²⁸

– публикации и книги, содержащие именно практические советы на тему грамотной продажи себя на нынешнем рынке труда и успешного прохождения соискательского интервью;

– self-help литература; ²⁹

– художественная литература: произведения, перечитать которые не доходили руки уже много лет, и новинки книж-

ного рынка.

Чтобы было легче ориентироваться в новом измерении, я сделала еще одно полезное упражнение: вспомнила старые добрые времена, когда мой календарь трещал от рабочих встреч, назначенных надолго вперед, с удовольствием открыла его и забила туда все свои текущие занятия. Все, включая даже те, которые раньше показались бы мне чем-то праздным и бесполезным (например, прогулка в парке на свежем воздухе быстрым шагом = 1 час), уложила в некое формальное расписание с оповещениями по важным делам. И теперь уже точно понимала, в какое время буду выполнять действия по поиску работы и сколько часов останется, чтобы обучаться чему-нибудь, ходить на встречи по вакансиям, читать, гулять и заниматься спортом. Мне это помогло, во-первых, не соскакивать с обязательных ежедневных действий по поиску вакансий (а через несколько безуспешных дней соскочить очень хочется, уж поверьте!), а во-вторых, почувствовать реальное облегчение от понимания, что я не бездельница-неудачница, а обычный человек: я буду ЗАНЯТА в ближайший месяц, или два, или как пойдет.

Многие мои герои тоже были сторонниками расписанного дня.

: Сергей, 39 лет, директор департамента

«На мой взгляд, один из основных шагов в процессе поиска работы – это не дать себе упасть в яму безделья. В этот момент ведь очень легко оказаться на диване бес-

конечно смотрящим телик. Я стараюсь делать так, чтобы мой день был как минимум расписан так же жестко, как и когда я работаю. И я вписываю туда конкретное фиксированное время, когда я читаю книжку, когда я обедаю, гуляю с собакой, когда я занимаюсь спортом и т. д. Однако я считаю, что в этот период можно и полезно просто потратить время на себя. Не обязательно все сто процентов времени заниматься собственным развитием. Можно просто в своем расписании позволить себе отдыхать, больше спать, больше гулять, больше общаться с друзьями. Ведь в любое другое время этого хочется, но оно недоступно. А сейчас можно просто больше радоваться, например, даже тому, что можно спать, сколько хочется. Это же не значит, что спать ты будешь весь день, это значит, что ты ложишься и встаешь, когда выспался, сам, без будильника. И при этом, когда ты встанешь, ты включишься в режим и успеешь сделать кучу дел».

Но были и те, кто в этот самый первый болезненный период не нашел в себе сил на самоорганизацию.

Мария, 31 год, начальник отдела по работе с партнерами:

«Для меня единственно возможным занятием весь первый месяц было ждать приглашения на собеседование. Утрирую, конечно, у меня двое детей, и я так или иначе занималась домашними делами. Но, действительно, даже во время прогулок с детьми я ни о чем не могла думать, кро-

ме того, что ждала каждую минуту хоть какого-то сообщения на HeadHunter, что мое резюме прочитано, и вот она, долгожданная встреча! Но ничего не происходило. Я весь месяц промучилась, думая, что со мной не так. Вот особенно первые две недели – просто ступор был, знаешь, такой, что ты даже двигаться не можешь и только гоняешь по кругу ужасные мысли: „А вдруг это никогда не кончится?“ Сейчас бы, конечно, все по-другому выстроила, спокойно бы играла с детьми, гуляла, читала. Но в тот раз, в первый, не смогла. И этим только обостряла свой невроз».

Сравнивая состояние тех, кто задал себе ритм жизни, и тех, кто не знал, что это важно и нужно, я поняла, что составить свое расписание в период поиска работы – это было еще одно Важное дело!

Глава 4.

Задание «со звездочкой» – отдохнуть!

Большинство коллег, побывавших в увольнении, с которыми я общалась в процессе написания этой книги, да и задолго до нее, в один голос советовали сразу уехать в отпуск, и лучше сразу на месяц-два, ну или как минимум на три недели. Ибо в этом случае вы никому не причиняете вреда своим токсичным состоянием, а время можно забить до отказа физической активностью: всевозможными экскурсиями, походами, рыбалками и т. д., кому что мило. Тем более что современные технологии позволяют оставаться на связи практически в любой точке мира, достаточно взять с собой хотя бы смартфон – и можно продолжать искать работу и даже проходить собеседования по скайпу.

, который уже не раз прошел через увольнение и поиск работы и сейчас не испытывает ни острого стресса при увольнении, ни сложностей с организацией своего времени, каждый раз включает возможность реабилитационного отдыха в постувольнительный период: *Сергей, 39 лет, директор департамента*

« Я сразу объявляю себе, что не ждущу быстрых результатов в плане поиска работы, и уезжаю. По-честному, все эти процессы так или иначе происходят сами собой. Искать работу – это не полная занятость двадцать четыре часа

в сутки. Здесь все сводится к тому, что все вокруг должны знать, что ты ищешь работу. Тогда в какой-то момент работа находит тебя. Ну если, конечно, ты ищешь то, чего ты достоин. Поэтому я рекомендую подумать о сохранении себя. Есть возможность уехать – надо уезжать, отдохнуть, отвлечься от всего, насыщаться новыми эмоциями, новыми людьми. Уехать можно ведь хотя бы просто из своего города. На дачу, к родителям, к друзьям, да куда угодно, насколько позволяют финансы. Здесь главное не куда, а зачем. Надо максимально вытащить себя из того процесса, который был до этого. Это будет полезно, и, самое главное, отъезд точно снизит ожидания от «завтра» или от «послезавтра». Эти ожидания неконструктивны и бесполезны. Давят.

Да и вообще – ты же не должен стоять в витрине, пока ищешь работу! Собеседование уж в наше-то время точно можно пройти по скайпу. Ну а если позвонят и предложат работу твоей мечты, ты сможешь купить билет на самолет и в течение суток вернуться из любой точки мира.

Если про меня, то я такие перерывы всегда использую как возможность полноценного восстановления, перезагрузки, нормального длинного отпуска. Считаю, что основные проблемы поиска работы связаны не с механикой поиска – они просто в голове. Основные сложности, они эмоционального характера. И все, что можно с этим сделать, – это максимально расслабиться.

Первый раз я уезжал не столько потому, что это осознавал, а просто потому, что мне надо было перезагрузить башку. Я отработал довольно сложные семь лет в сотовом ритейле, практически без нормальных отпусков, в постоянной гонке за результатом. Ни на что, кроме работы, я не тратил времени вообще. Поэтому был готов поотдыхать. И уехал в Танзанию. Ну да, а что? Электронных писем там полторы штуки в неделю. Звонков и каких-то встреч практически нет. То, что надо. При этом деньги нужны практически только на перелет, а жизнь там была довольно бюджетная, уж точно дешевле, чем в моем родном Питере».

Об острой потребности организма в отдыхе после многолетней работы в тяжелом графике рассказала мне и **Анастасия, 35 лет, региональный управляющий розничной сети:**

«Как только я уволилась, уехала к подруге в Нижний Новгород. (Мы с ней давно знакомы, такая дружба называется „и в горе, и в радости“.) И целые две недели я просто отдыхала. Ну то есть у меня в голове вместо мыслей о выполнении планов была пустота. Я в этот период вообще ничего не делала, работу не искала, не общалась ни с кем, кроме подруги. Ничего я не хотела. Просто паузу».

еще проще объяснила необходимость отдыха: **Ирина, 54 года, специалист федеральной службы ревизионного контроля госбюджета,**

«Даже замуж ведь второй раз нельзя сразу выходить, надо сначала передохнуть, остановиться и подумать – чего ты хочешь! А ты про работу! Что ты! Нельзя сразу искать!»

Ну а если серьезно... Я вот точно знаю, что когда у меня начинается «тухлое» настроение, то его, как дождь, надо просто переждать. В этот момент мне надо просто уединиться. Поэтому, когда я осталась без работы, первое, что сделала, уехала за город, на дачу. А я, на минуточку, 25 лет отработала! Нормальный такой «тухлячок» наступил. Но я понимаю, что в такой момент мне надо просто вылежаться. Вот как бы тебе объяснить, что значит «вылежаться»... Знаешь, как гриб растет? Он же не сразу появляется. Он сначала под землей набирает сил, его не видно, а он там в земле растет. И только потом уж поднимает землю, раздвигает какие-то там травинки, сосновые иголки... Вот и мое состояние такое, когда надо уединиться и «вылежаться», как гриб, который еще в земле, но уже растет. Я могу поплакать сама с собой: «Ой, как мне себя жалко!», пострадать. Но по факту я все равно просто должна дождаться времени, когда приду в себя, стану менее эмоциональна и приму ситуацию. Мысли появятся правильные, конструктивные, но через время. Я человек не спортивный, мне трудно это выбегать, мне нужно это «вылежаться», спокойно, уединенно, чтоб никто не трогал. Короче, вот, гриб зреет. Отдохнул, созрел, а потом раз – и вылез».

Но все-таки уехать в путешествие, да даже и просто куда-нибудь за город, получается далеко не у всех. Бывают беспощадные ситуации, когда остаешься без денег вовсе и нет возможности дать себе даже день на перезагрузку, потому что надо думать о том, что есть уже сегодня и где брать денег на проезд уже завтра. Поэтому оставляем этот пункт «под звездочкой».

Таким образом, список первых Важных дел сразу после увольнения получился такой:

МОИ ВАЖНЫЕ ДЕЛА

- составить список минимально допустимых расходов;
- составить список мероприятий по поиску работы;
- расписать обновленный режим дня и соблюдать его;
- отдохнуть (уехать в отпуск) *.

После всех этих дел лично я почувствовала реальное облегчение, потому что знала, что делать дальше, и мои привычки не сильно пострадали.

Я искала среди моих героев, но не смогла найти никого, кто с первых же дней смог включить в свое расписание дня любимое творчество. Позже оно обязательно появлялось, и я об этом расскажу, но в первые недели, оказывается, организму было достаточно просто позволить выдохнуть, выплеснуть негатив и расслабиться. И все! Больше можно ничего не делать (ну не считая обязательных действий по поиску работы, конечно же)!

И через какое-то время я научилась принимать эту воз-

возможность как удовольствие. Сами посудите: теперь в сутках было 24 часа свободы, можно спать сколько хочется и когда хочется, можно планировать свои занятия спортом именно тогда, когда организм действительно готов и хочет спорта, ну и, наконец, просто чувство, что ты никому ничем не обязан, само по себе было прекрасно!

Глава 5.

Первое приглашение на собеседование

Это событие совершенно точно будет у каждого соискателя. Кому-то везет, и это случается в первые же дни. В моем случае встреча по первому приглашению произошла лишь через 40 (!) дней после того, как я впервые разместила резюме. И я включила это событие в важные дела не просто потому, что оно возвращает веру в себя и хорошее настроение, но прежде всего потому, что это действительно Важное дело, к которому надо готовиться. И даже если вакансия немного «не твоя», т. е. по первому ощущению слабее того, что было до этого, стоит все равно сходить, потому что надо тренироваться проходить интервью, получать обратную связь и учиться ориентироваться в новом пространстве.

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.