Счастливый понедельник

Как расти, добиваться успеха и получать удовольствие от работы каждый день



Екатерина Петелина

Предисловие **Нины Зверевой**

Екатерина Петелина

Счастливый понедельник: Как расти, добиваться успеха и получать удовольствие от работы каждый день

«Альпина Диджитал»

2026

УДК 005.966
ББК 88.80

Петелина Е.

Счастливый понедельник: Как расти, добиваться успеха и получать удовольствие от работы каждый день / Е. Петелина — «Альпина Диджитал», 2026

ISBN 978-5-00-630349-2

Как называется занятие, которому предаются взрослые люди большую часть времени? Работа. Она может занимать больше времени, чем семья, друзья, сон, и уж точно больше, чем хобби. Это было бы нечестно: тратить на работу так много времени и получать от нее мало радости. Но… Что, если можно по-другому? Екатерина Петелина – филолог из Нижнего Новгорода, которая стала старшим вице-президентом компании Visa – говорит: карьера может быть счастливой и работа должна приносить радость. Екатерина сама построила успешную и счастливую карьеру в разных компаниях и странах. Она разработала приемы, с помощью которых вы сможете с блеском пройти собеседование, стать авторитетом для подчиненных и сформировать из них команду мечты, наладить отношения с коллегами и начальством, мирно выходить из конфликтных ситуаций. А главное – вы сумеете договориться с самим собой, что быть счастливым в работе без жертв и борьбы абсолютно возможно и даже необходимо!

УДК 005.966
ББК 88.80

ISBN 978-5-00-630349-2

© Петелина Е., 2026
© Альпина Диджитал, 2026

Содержание

Предисловие 9
Вступление 11
Глава 1 13
У жизни много счастливых дорожек 13
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Екатерина Петелина
Счастливый понедельник: Как расти, добиваться успеха и получать удовольствие от работы каждый день

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436–ФЗ от 29.12.2010 г.)



Редактор: *Мария Бутикова*
Главный редактор: *Сергей Турко*
Руководитель проекта: *Елена Кунина*
Арт-директор: *Юрий Буга*
Корректоры: *Елена Чудинова, Анна Кондратова*
Верстка: *Кирилл Свищёв*

© Екатерина Петелина, 2026
© ООО «Альпина Паблишер», 2026

* * *

Екатерина Петелина

Предисловие **Нины Зверевой**

Счастливый понедельник

Как расти, добиваться успеха и получать удовольствие от работы каждый день

Альпина Паблишер

Москва, 2026

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фраг-

менты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Предисловие

Какой бы тренинг или мастер-класс я ни вела, всегда найдется человек, который подойдет ко мне и поблагодарит за дочь Катю.

Уже более семи лет она работает в США, но благодарности от тех, кто работал с ней здесь, в России, звучат так, что понятно: Катя им запомнилась навсегда. Будет много других руководителей, коллег, подчиненных – и будет память о том, как просто и замечательно решались сложнейшие профессиональные задачи с Катей.

Я всегда спрашиваю у этих людей: где они пересекались с моей дочерью? чем она запомнилась? почему именно ее всегда выделяют из числа других?

Мне отвечают: «У Екатерины удивительное сочетание ума, человеческого обаяния, интереса к людям и невероятной работоспособности». Да, Катя может быть жесткой – и к себе, и к другим, – при этом она никогда не теряет готовности поддерживать и помогать.

Я всегда восхищалась своей дочерью (впрочем, как и другими своими детьми). Поражалась ее умению идти к цели вопреки всему – порой даже вопреки отсутствию собственных физических сил, – но при этом никогда не терять своих идеалов и ценностей.

Это то, что в корпоративном мире называют «безупречная репутация».

То, что мало кому удается сберечь.

Я долго мечтала, чтобы Катя написала книгу. Как продюсер и автор десятков книг я порой приходила в отчаяние: человек так ярко выступает, так восхитительно умеет мотивировать сотрудников, так профессионально строит команды – но при этом не сохраняет свой опыт в книжном переплете.

Книга всегда несет двойную выгоду. Для читателя это возможность своими глазами увидеть, как работают лучшие топ-менеджеры корпоративного мира. Но для автора книга – это возможность осмыслить собственный опыт, проанализировать его и, как зачастую случается, подняться еще на ступень вверх.

Но я не могла настаивать. Во-первых, не считаю возможным вмешиваться в жизнь взрослых детей. А во-вторых, у Кати объективно не было времени.

И я точно знала: если ей требуются дополнительные ресурсы, она их находит внутри себя. Потребуются ли они ей, чтобы написать книгу? Безусловно. Будет ли меня, как маму, тревожить то, что моя дочь опять работает за гранью возможного? Конечно.

Но случилось чудо: в прошлом году у нее появился целый месяц относительной свободы – и за это время она написала свою книгу.

Она вышла ровно такой, о какой мечталось: простая, легкая и притом глубокая. Она не только о том, как менеджеру расти и развивать команду. Она дает психологические ориентиры: как не потеряться в офисном мире и не потерять себя. Как добиваться цели и не задеть, не обидеть никого.

Несколько фраз из этой книги я выписала себе.

Например: «В любой ситуации важно дать человеку возможность сохранить лицо». Да, вы можете разглагольствовать об эмпатии, а можете действовать так, что человек, даже проштрафившись, не почувствует себя публично униженным.

Или: «Начальники не любят сюрпризов – ни плохих, ни хороших». Интересная мысль, согласитесь? Она настраивает на то, что до руководителей нужно доносить не только провалы вашего подразделения, но и успехи, и текучку. Причем Катя в книге объясняет, как это делать – даже в тех случаях, если голова босса занята чем-то другим.

Или одно из любимых Катиных высказываний: «Я много хочу и много могу». И еще одно, не менее любимое: «У жизни много счастливых дорожек».

Мне нравится, что в книге есть глава об отношениях с самим собой. Удивительно: мы не можем изменить другого человека. Но мы можем изменить себя и свое отношение – и под воздействием наших внутренних изменений человек может поменяться сам.

Я давно советуюсь с детьми по сложным вопросам. Иногда мы обсуждаем с ними такие проблемы, как жизнестойкость, доверие, личные границы. Думаю, это самый радостный для меня итог родительской миссии – то, что мы со взрослыми детьми продолжаем тепло и близко общаться. Мне немного неловко, но я чувствую радость и гордость оттого, что именно меня Катя называет своей ролевой моделью.

В чем-то это правда – как минимум в том, что она, как и я, одинаково высоко ценит и свою семью, и свою работу и не готова жертвовать ни тем, ни другим. Но в том, как она работает… Катя сильнее и талантливее меня. Она больше знает и больше может.

Я рада, что у нее теперь есть книга, – причем за дочь рада не меньше, чем за ее читателей. Уверена: когда-нибудь Катя будет преподавать. И теперь у нее точно есть основа для авторского курса «Как жить среди людей, добиваться успеха и не потерять себя».

Приятного чтения!

Нина Зверева

Вступление

Ура! Вы открыли эту книгу, а значит, у нас с вами есть как минимум один общий интерес: карьера.

Для меня карьера – важный элемент счастья. Не единственный, но без работы я не чувствовала бы себя реализованной. А счастье сложно ощутить, когда нет самореализации.

Я не говорю, что карьера – обязательный элемент счастья. Для многих она не важна вовсе, их счастье складывается из других составляющих.

Но эта книга – для тех, кто любит, умеет и хочет работать.

Сразу оговорюсь: в ней не будет лайфхаков, как «срезать путь» или «поработать поменьше, получить побольше». Я постараюсь дать полезные советы, которые позволят сделать работу эффективнее, приятнее, интереснее – но не как ее избежать.

Мое глубокое убеждение: возможно, в краткосрочной перспективе такие методы и сработают, но в долгосрочной – единственное, что приводит к успеху, – это ваши результаты.

Задумывая эту книгу, я дала ей название «Счастливый понедельник». Очень надеюсь, что она поможет вам полюбить работу как процесс. Счастье – это не только достижение результатов. Как правило, люди, которые нацелены лишь на результат, испытывают короткое мгновение счастья, но добираются до него спустя недели, месяцы, годы изнуряющего труда.

Люди, умеющие получать удовольствие от процесса, счастливы каждый день. И я постараюсь показать, как это: получать удовольствие от работы. Оглядываясь на свою жизнь, могу сказать: у меня получилось сделать карьеру и добиться успеха как с точки зрения должности, так и с точки зрения доходов. Причем карьеру я построила в двух очень разных странах. В нескольких очень разных корпоративных культурах. Но самое главное – не в том, что моя карьера оказалась успешной, а в том, что она стала счастливой. Да, мне действительно повезло испытывать чувство счастья от работы – причем и в государственных компаниях, и в частных, и в российских, и в глобальных.

И поскольку оказалось, что этого ощущения счастья от работы можно достичь в разных ситуациях, с разными людьми в окружении и с различными задачами, которые приходилось решать, – значит, существует формула, как этого добиться. Разумеется, есть и удача. Но все-таки, если вы достигаете устойчивого повторяемого результата в разных ситуациях, значит, вы что-то знаете о том, как прийти к успеху. Если получилось только один раз – не факт. Возможно, тут бóльшую роль сыграл элемент удачи.

Когда меня спрашивают, почему я решила написать эту книгу, называю три причины.

Первая – на этом настояла моя мама. Наверное, нужно объяснить, кто она. Ее зовут Нина Зверева, у нее более 25 книг-бестселлеров. Она известный тренер по публичным выступлениям. Мама – тот человек, который работал с 8 лет (сейчас, когда я пишу эту книгу, ей 73 года – и она до сих пор работает) и ни дня не делал это без удовольствия.

Вторая причина – за последние пять лет у меня вышло несколько больших интервью. Каждое длилось около двух часов, и в каждом меня спрашивали, как строить карьеру. И оказалось, что все эти интервью за короткое время посмотрели больше 600 тысяч человек, причем в каждом соотношение позитивных и негативных комментариев было неожиданно непропорциональным: позитивных намного больше. Благодарности писали люди, находящиеся на разных этапах карьеры – от студентов до топ-менеджеров. Кто-то стоял на перепутье и не знал, уходить с работы или оставаться. Кто-то оканчивал вуз и не понимал, куда дальше двигаться. Кто-то устал от корпоративных войн с коллегами, но слишком сильно любил саму работу, чтобы ее бросить.

600 тысяч – это сравнимо с населением крупного города: Сан-Франциско, Ярославля, Владивостока…

Если так много людей заинтересовала эта тема, значит, я могу ее раскрыть в книге.

Третья причина – на определенном этапе жизни становится важным не только получать опыт, знания, навыки, но и делиться ими. То, что на английском называется «give back». То есть возвращать пользу, которую тебе принесло общество.

Словом, у меня есть потребность поделиться знаниями – так, чтобы читатели могли строить свою карьеру по успешной счастливой траектории.

Книга состоит из нескольких частей.

Первая глава посвящена собеседованиям и выбору работы. Чтобы любить работу, ее нужно правильно выбрать. Хотя я отношусь к тем людям, которые могут увлечься более-менее чем угодно – стоит только поглубже погрузиться в тему, но все же у каждого из нас есть определенные склонности. Что-то, что мы делать умеем и любим, и что-то, что вызывает скуку, не получается, напрягает. Кто-то обожает работать с людьми и ими руководить, кого-то вдохновляют сложные задачки, которые удобнее всего решать в тишине за рабочим – ну или кухонным – столом. Кто-то хочет непременно и сразу видеть результат, кого-то увлекают забеги «вдолгую». И вот в чем история: работа, которая кажется вам ужасно скучной, легко может оказаться работой мечты для кого-то другого. И у другого гораздо больше шансов в ней преуспеть – прочитать что-то дополнительное, посидеть лишние час-два вечером или в выходные, съездить на конференцию, пусть даже за свои кровные, пройти дополнительный онлайн-курс, поговорить с экспертами. Есть даже такое выражение: «занимайтесь любимым делом, и вам не придется работать ни дня». Те же, кто своим делом не вдохновлен, как будто отбывают повинность, считают часы до выходных, в какой-то момент не выдержат этой гонки с теми, кто даже особо ее не замечает, а бежит себе в свое удовольствие. Так что первый шаг к работе по любви – это выбор по любви.

Выбрав, где вы хотите трудиться, необходимо пройти собеседование и заявить о себе так, чтобы вас захотели взять.

За свою 30-летнюю карьеру я проинтервьюировала огромное количество людей. И видела, как чудесные специалисты могут буквально «закопать» себя на интервью, если неправильно к нему подготовятся.

Вторая, третья, четвертая и пятая главы – самое важное, что есть в книге. Это четыре основные группы людей, с которыми вы строите отношения на работе: ваши руководители, ваши коллеги, ваши подчиненные и вы сами.

«У тебя есть это особенное качество: тебя почему-то любят все – и начальники, и коллеги, и подчиненные, – этими словами мама уговаривала меня написать книгу. – Поделись, как тебе это удается. Не держи информацию при себе!»

Действительно, для меня удовольствие от работы сильно зависит от того, какое отношение я ощущаю к себе и как сама отношусь к людям. Мне важна взаимная любовь. Прилагаю ли я усилия для того, чтобы она зародилась и развивалась? Безусловно! И я поделюсь с вами своими приемами – в надежде, что и вам они пригодятся.

Последняя глава – о том, как самому для себя стать поддержкой и опорой во время карьерного шторма (а такие штормы случаются даже на самой любимой работе).

Важный момент: я привожу в книге много примеров из корпоративной жизни и России, и США. Оговорюсь сразу: ни один из этих примеров не выдуман. Каждый взят из реальной жизни и происходил на моих глазах (а в большинстве историй я была непосредственным участником). Но я поменяла имена и второстепенные детали.

Что ж, приступаем!

Глава 1
Выбор работы

У жизни много счастливых дорожек

Часто я сталкиваюсь с таким мнением: истинный профессионал с детства знает, кем он будет, когда вырастет. Если же человек в 15, 20 или даже 25 лет не может точно сказать, к чему у него лежит душа, значит, о карьерных высотах можно забыть.

Действительно, есть люди, которые с детства мечтают стать врачами – и становятся ими.

Есть те, кто с детства мечтают стать артистами – и у них это получается.

Моя сестра почти с первого класса знала, что она будет ученым-математиком – и стала профессором математики.

После окончания вуза, и даже после окончания MBA, я не знала, чего хочу. Точнее, я хотела слишком многого. Мне была интересна и стратегия, и маркетинг, и финансы. И металлургия, и телекоммуникации, и банковское дело. Но ни про что я не могла сказать: «Вот именно в этом мое призвание, больше мне ничего не надо». Мне все было интересно!

Вспоминаю себя двадцатилетнюю. Я студентка, учусь на филфаке Нижегородского госуниверситета. Если бы мне тогда сказали, что я буду входить в команду генеральных директоров одной из десяти крупнейших компаний мира по капитализации, я бы громко рассмеялась.

А если бы добавили, что эта компания занимается платежами, я не поверила бы вдвойне: в 90-е годы не было и намека на те платежные системы и комплексную сложную структуру платежей, которая существует сейчас. Не было ни карточек, ни банкоматов, ни уж тем более оплаты мобильным телефоном, кошельков, криптовалюты, переводов по номеру телефона, QR-кодов. Ну вы поняли.

У жизни много счастливых дорожек: я уверена, редко кто (а существуют ли такие люди?) может работать «артистом и больше никем», «врачом и больше никем», «космонавтом и больше никем». Подавляющее большинство может за одну человеческую жизнь прожить две, три, четыре карьерные «жизни».

Все знают историю Арнольда Шварценеггера: сначала он был успешным бодибилдером, потом стал еще более успешным актером, а после – не менее успешным политиком (и губернатором Калифорнии).

Но знаете ли вы, что Шарль Перро первый свой сборник сказок опубликовал, когда ему было 69 лет? До этого он был клерком, адвокатом, секретарем Академии надписей и изящной словесности… Он не то что не писал сказки с рождения, он взялся за них лишь в очень почтенном возрасте. А сейчас мы знаем его именно как сказочника, автора «Золушки», «Мальчика-с-Пальчик», «Кота в сапогах» и т. д. Кто знает, в каком возрасте мы найдем свое призвание и сколько их будет – этих призваний? Дай Бог, что несколько.

Моя мама начинала как журналист, потом она основала школу тележурналистики, а сейчас учит публичным выступлениям – по большому счету, обучает людей общаться друг с другом.

Выбирая работу, мы имеем право ошибиться.

И исправить эту ошибку в любой момент тоже имеем право.

Много лет я говорила: «Никакая возможность не бывает последней. Она почти никогда не бывает и уникальной». Я опиралась на собственный опыт – мне постоянно предлагали новую, интересную работу (хотелось схватиться почти за каждую!). Но когда оглянулась вокруг, поняла: есть люди, к которым эти возможности притягивает словно магнитом. Счаст-

ливый случай, умение оказаться в правильное время в правильном месте, везение прямо сыплются на этих людей, как из рога изобилия. И есть те, кто на самом деле подолгу не могут найти работу или никак не могут сделать того большого прорыва, о котором мечтают.

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.