

12+

Татьяна Соя

# КАРТА САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

Рабочая тетрадь для тех, кто  
застрял и хочет найти свой путь

Татьяна Соя

**Карта самоопределения.  
Рабочая тетрадь для тех, кто  
застрял и хочет найти свой путь**

«Издательские решения»

## **Соя Т.**

Карта самоопределения. Рабочая тетрадь для тех, кто застрял и хочет найти свой путь / Т. Соя — «Издательские решения»,

«Карта самоопределения». Рабочая тетрадь для тех, кто застрял и хочет найти свой путь. Это практическое руководство для специалистов, которые чувствуют потребность в профессиональных изменениях, но не видят четкого направления. Тетрадь построена как 14-дневный маршрут от фиксации текущей ситуации к конкретному плану действий. В основе тетради — инструменты, которые автор использует в индивидуальной работе с клиентами.

© Соя Т.

© Издательские решения

# Содержание

Введение.	6
Модуль 1.	7
День 1. Инвентаризация текущей роли	7
День 2. Диагностика выгорания и ресурса	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Карта самоопределения Рабочая тетрадь для тех, кто застрял и хочет найти свой путь**

**Татьяна Соя**

© Татьяна Соя, 2026

ISBN 978-5-0070-2486-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Введение. Как работать с этой тетрадью**

Вы держите в руках не просто книгу для чтения. Это инструмент действий.

Тетрадь разбита на 14 дней, но вы можете проходить в своём темпе — 2 дня, 3 дня, 4 недели. Главное — не пропускать дни.

Каждый день занимает 15—30 минут. Этого достаточно, чтобы задать себе правильные вопросы, но не настолько много, чтобы вы нашли отговорку «нет времени».

В конце каждого дня есть задание. Выполняйте его письменно. Мысленные ответы не работают: в голове хаос, на бумаге появляется структура.

В тетради есть места для записей. Вы также можете завести отдельную тетрадь или Google-документ.

### **Что вы получите в конце**

- Честную картину того, что вас держит и что тянет вниз.
- Понимание своих сильных сторон и ценностей.
- 2—3 конкретных направления для движения.
- Пошаговый план действий на ближайшие 3 месяца.

Перед стартом: возьмите ручку, выключите уведомления на телефоне, выделите 15 минут тишины. Вы начинаете путь к себе.

# Модуль 1.

## Стоп-кадр: где я сейчас?

### День 1. Инвентаризация текущей роли

Цель: честно зафиксировать, что происходит на вашей работе прямо сейчас. Без прикрас, без «но вообще-то всё неплохо».

#### Задание 1. Моя работа в цифрах и фактах

Заполните поля честно, как есть. Не пишите то, что «должно быть», пишите то, что есть на самом деле.

Моя должность: \_\_\_\_\_

Сколько лет я здесь работаю: \_\_\_\_\_

Мои основные задачи (перечислите 5—7):

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Сколько времени уходит на каждую (% от рабочего времени): \_\_\_\_\_

Кому я подчиняюсь (должность, стиль управления): \_\_\_\_\_

Есть ли у меня подчинённые / команда: \_\_\_\_\_

Мой график работы: \_\_\_\_\_

Моя зарплата (оклад + бонусы): \_\_\_\_\_

Последний раз я повышал (а) зарплату (когда, на сколько):

\_\_\_\_\_

Последний раз я получал (а) обратную связь (что сказали):

\_\_\_\_\_

#### Задание 2. Что меня раздражает (конкретно)

Не пишите «всё бесит». Это не помогает. Выпишите конкретные ситуации, людей, процессы, которые вызывают раздражение, усталость или злость.

Примеры:

- «Еженедельные планерки на 2 часа, где обсуждают не моё»
- «Руководитель пишет в 22:00 и ждёт ответа»
- «Офис в 1,5 часах от дома»
- «Нет понятных КРІ, непонятно, за что меня оценивают»

Ваш список:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

### **Задание 3. Что меня держит**

Будьте честны. То, что держит, — это не обязательно «любовь к работе». Часто это страх, удобство, привычка.

Что меня держит на этой работе (отметьте галочками то, что подходит):

- Деньги — не могу позволить себе снижение дохода.
- Стабильность — страшно уходить в неопределённость.
- Удобство — работа рядом с домом, понятный график.
- Коллектив — нравится общаться с коллегами.
- Статус — должность, бренд компании.
- Страх — боюсь, что не найду лучше.
- Отсутствие альтернатив — не знаю, куда идти.
- Обязательства — ипотека, кредиты, семья.
- Синдром самозванца — кажется, что я больше нигде не справлюсь.
- Другое: \_\_\_\_\_

### **Задание 4. Вопрос на честность**

«Если бы я мог (ла) уволиться завтра без последствий (без потери денег, без осуждения, без страха), что бы я почувствовал (а)?»

Напишите первое, что приходит в голову.

## День 2. Диагностика выгорания и ресурса

**Цель:** понять, в каком состоянии вы находитесь. Иногда «не знаю, куда идти» — это не карьерный вопрос, а вопрос истощения.

### Задание 1. Шкала выгорания

Оцените каждое утверждение от 1 до 5, где:

1 — совсем не про меня

2 — редко

3 — иногда

4 — часто

5 — почти всегда

Утверждение	Оценка
1. Я чувствую эмоциональную опустошённость в конце рабочего дня	
2. Мне трудно включиться в работу утром	
3. Меня раздражают коллеги или клиенты, хотя раньше такого не было	
4. Я делаю свою работу механически, без вовлечённости	
5. Мне кажется, что мои результаты никому не важны	
6. Я стал(а) хуже спать, или есть проблемы со сном	
7. Я чаще болею или чувствую упадок сил	
8. Я потерял(а) интерес к тому, что раньше нравилось в работе	
9. Мне трудно концентрироваться на задачах	
10. Я думаю о работе в выходные и не могу отключиться	

Сумма баллов: \_\_\_\_\_

Интерпретация:

- 10—20: вы в порядке, усталость ситуативная.
- 21—35: есть признаки выгорания, стоит обратить внимание.

## **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.