



Валерия  
Волкова

# Дело по Душе

Как найти любимую работу  
и оставаться востребованным  
специалистом  
в трудные времена



БОМБОРА

Книги-драйверы

Валерия Волкова

**Дело по душе. Как найти  
любимую работу и оставаться  
востребованным специалистом  
в трудные времена**

«ЭКСМО»

2023

УДК 331.54  
ББК 65.240

**Волкова В. А.**

Дело по душе. Как найти любимую работу и оставаться  
востребованным специалистом в трудные времена /  
В. А. Волкова — «Эксмо», 2023 — (Книги-драйверы)

ISBN 978-5-04-181738-1

Как оставаться востребованным и получать удовольствие от работы? Для этого нужно выбрать дело по душе. Книга «Дело по душе» — практическое руководство по созданию траектории профессионального развития. С помощью 35 заданий и тестов вы определите свои сильные стороны, найдете наиболее подходящие виды деятельности и узнаете, как: — выбрать профессию, которая будет приносить удовольствие; — стать специалистом «золотого фонда» кадрового резерва; — сменить сферу деятельности, если это необходимо; — оставаться востребованным профи во время любого шторма. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 331.54

ББК 65.240

ISBN 978-5-04-181738-1

© Волкова В. А., 2023

© Эксмо, 2023

# Содержание

Введение	6
Часть 1	9
Глава 1	11
Глава 2	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Валерия Волкова**  
**Дело по душе: как найти любимую**  
**работу и оставаться востребованным**  
**специалистом в трудные времена**



© Волкова В.А., текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

## Введение

Сегодня сложно представить, как наши деды работали по сорок лет на одном предприятии. В наше время все меняется очень быстро: одни компании разоряются, другие процветают, и рынок труда плотно связан со всем, что происходит в мире.

Из-за международных конфликтов, кризисов, эпидемий многие организации начинают сокращать персонал или вовсе уходят с рынка, что приводит к волне безработицы. Другие компании частично спасают ситуацию, но многие работники так и остаются ни с чем. Кто-то пытается уйти на фриланс, но не у всех получается бороться с большими волнами в одиночку, и они опять причаливают к пустынному берегу.

Потому вполне актуален вопрос – как стать таким специалистом, который сможет избежать этой участи? Как научиться быть маневренной рыбкой, способной пережить любые штормы?

Первое, что нужно сделать, – это перестать надеяться на счастливый случай, благосклонность начальства, появление Солнца в Сатурне и взять управление собственной карьерой в свои руки. Да, конечно, вам может внезапно улыбнуться удача, но сделайте и вы шаг ей навстречу. Надеяться можно, но и самому стремиться к росту тоже нужно.

В этой книге мы рассмотрим самые главные ингредиенты, из которых строится успешная карьера. После прочтения вы станете специалистом из «золотого фонда» кадрового резерва, которого с радостью берут на работу и не увольняют, а продвигают и развивают. Так вы останетесь востребованным при любой ситуации на рынке труда.

Потому что, когда мы начинаем управлять своей карьерой, у нас возникает понимание, куда, как и зачем мы движемся. Мы ставим краткосрочные или долгосрочные цели и достигаем их. Развиваемся, растем и становимся нужным специалистом в любом возрасте.

Но если не развиваться и не планировать карьеру, то можно долго и бесцельно скитаться по разным организациям, должностям и сферам деятельности. В результате достигнуть разочарования и выгорания от работы, стать балластом и уйти на пенсию.

Какой вариант вам нравится больше?

Если первый, то для начала нажмите на кнопки «старт» и «пуск» вашей успешной карьеры: это энтузиазм и инициативность в работе. Включив эти два качества в свое профессиональное поведение, вы никогда не останетесь без хорошо оплачиваемой работы.

Ведь, чтобы всегда оставаться в топе самых ценных сотрудников, вы должны быть важным игроком в команде. Звездой, которая всегда на виду и на первых ролях. Таких работников стараются удерживать в компаниях любыми силами, а при сокращениях не увольняют, но переводить на другие должности и в другие отделы.

Потому что руководство знает, что такой сотрудник лоялен к компании, надежен и эффективен на любой должности. Работодателю всегда проще поручить выполнение задачи проверенному человеку, чем новенькому. Неизвестно, как новичок проявит себя, а сотрудник, давно работающий в компании, уже показал себя надежным и инициативным.

Поэтому искренне интересуйтесь тем, что делаете, всегда пытайтесь усовершенствовать рабочие процессы, думайте о результате и прикладывайте максимум усилий. Иницилируйте новые проекты, планы, идеи. Делайте больше улучшений, внедрений, изменений. Не бойтесь обращаться с предложениями к руководителю. Участвуйте, в чем только можно. Так вы будете развиваться сами и покажете себя с лучшей стороны.

Забудьте фразу «это не моя работа». Ваша работа – быть максимально полезным и эффективным сотрудником компании. Тогда вы очень скоро попадете в «золотой фонд» кадрового резерва.

Но как всегда работать с энтузиазмом и не выгореть? Это легко, если вы на своем месте и вам подходит профессия по характеру, склонностям, способностям, талантам и интересам.

Вам и развиваться в своей сфере будет легче, потому что у вас есть внутреннее желание, а с ним мотивация и энергия, чтобы достигать больших успехов. Выбрав свой путь, вы не захотите свернуть с него, даже если столкнетесь с препятствиями. Вы найдете силы с ними справиться.

Когда работа вам интересна и вас вдохновляет результат вашей деятельности, то энтузиазм возникает сам по себе как побочный эффект. И он не угаснет, если вы на самом деле занимаетесь тем, чем должны. Вы не плывете против течения и не тратите энергию на борьбу с собой. Весь ваш потенциал, таланты и склонности стекаются живыми потоками и образуют океан возможностей. Только в случае с наименьшим сопротивлением вы станете специалистом и экспертом, востребованным на рынке труда, несмотря ни на какие кризисы.

Но сегодня вопрос выбора подходящей профессии стоит и у подростков и у многих взрослых людей, которые отучились не на ту специальность и работают без удовольствия. Они постоянно ищут себя и свое предназначение, как в популярном меме: «Мне 30 лет, и я до сих пор не знаю, кем буду, когда вырасту».

На работе такие люди не самореализуются, а чаще просто терпеть ее не могут, от чего выгорают и чувствуют себя несчастными. Они достигают успехов, но какой ценой?

Их деятельность не подходит им по личным качествам, а часто и по характеру, не говоря уже о способностях и интересах. Когда-то давно они пошли учиться, исходя из модных тенденций или по наказанию родителей, не учитывая при этом особенностей своей индивидуальности.

Если вы только начинаете путь и выбираете профессию, поступайте иначе. Советоваться при выборе нужно, но прислушиваться стоит только к обоснованным рекомендациям. Если вы выбираете будущую профессию, просто ткнув пальцем в небо, то можете столкнуться с участием людей, которые и в 30–40 лет не могут понять, чем бы они хотели заниматься, или сожалеют об упущенном времени.

Но поменять сферу деятельности можно в любом возрасте. Теперь никто не хочет терпеть, все хотят быть счастливыми здесь и сейчас. Это как с разводами: раньше молча сносили, а сейчас уходят и часто находят отношения лучше. Так и в работе: раньше всю жизнь люди развивались в одной профессии и на одном предприятии, а сейчас пробуют по 5–10 сфер деятельности. Они ищут себя и находят, а вместе с этим обретают и радость в трудовой деятельности.

Если у вас уже есть профессиональный опыт в каком-то деле, но вы понимаете, что находитесь не на своем месте, то, конечно, перейти в другую сферу не так просто. Нелегко все бросить и начать с нуля, тем более что переход иногда занимает годы, но можно максимально к нему подготовиться. Мы рассмотрим все возможные варианты перехода и использования своего прошлого опыта для того, чтобы смена профессии прошла с наименьшими трудностями.

Как HR-специалист и карьерный консультант я видела много людей, которые несчастны и выгорают, работая не на своем месте, и людей, которые достигают успеха с горящими глазами. Я вижу, как они меняются после прохождения программы профориентации, когда осознают свои цели и понимают, чем на самом деле хотят заниматься, и как затем они, словно окрыленные, трансформируют свои жизни. Они становятся успешнее и счастливее. И таким может стать каждый.

Во время профориентации все склонности и интересы человека напоминают элементы головоломки, которую нужно собрать. Все ответы на вопросы «Кто я?» и «Кем мне быть?» уже есть внутри нас. Только иногда они выглядят как отдельные пазлы, которые складываются с помощью специальной системы. И когда картинка собрана, становится понятным, куда и как двигаться. Предлагаю и вам заглянуть внутрь себя, собрать ваши пазлы и составить план, применяя полученные знания.

О том, как выбрать подходящую работу и профессию, от которой у вас будут гореть глаза, мы поговорим в первой части книги. Также посмотрим, как можно сменить профессию, если вы уже работаете, но ваша деятельность вам не по душе. А во второй части пройдем по основным пунктам, которые принесут вам успех в любой сфере.

Вас ждут упражнения и задания на поиск и развитие себя, поэтому рекомендую приготовить тетрадь или создать отдельный документ, чтобы все они были в одном месте. Так вы всегда сможете к ним вернуться, чтобы подумать, в правильном ли направлении идете.

Если вы будете выполнять все задания по ходу книги, то разберетесь в себе и своих желаниях. Поймете, какую профессию выбрать и как достигнуть в ней успеха.

## Часть 1

### Как найти себя

В этом разделе мы рассмотрим разные методы, которые помогут вам разобраться в себе и выбрать подходящую сферу деятельности. Таковую, в которой вам захочется развиваться и действовать.

Какие-то задания будут даваться легче, какие-то сложнее. Старайтесь выполнить их все, но если что-то не будет получаться, оставляйте и двигайтесь дальше. Чем больше заданий вы выполните, тем лучше сможете понять себя.

Сразу стоит отметить, что наша приоритетная задача – выбор профессиональной деятельности, но я не исключаю, что вы найдете в этой книге больше, чем просто помощь в профориентации. У вас появится возможность глубже исследовать лабиринты своего подсознания и, возможно, даже исполнить давно забытые желания.

Вы также сможете открыть и другие стороны своей личности. Многие люди после профориентационных консультаций находят новое увлечение и ставят новые цели. Главное – добросовестно выполнять задания, и результат не заставит себя ждать.

Помните, что вы это делаете для собственного счастья. Только представьте: если вы любите свою работу, то в неделю получите примерно 40 часов удовольствия от жизни. А это около 2000 часов в год!

Но сразу договоримся, что речь пойдет именно о работе, а не об увлечениях. Вы должны понимать, что на ней надо работать. Сейчас популярна цитата: «Если вы найдете любимую работу, то не будете работать ни дня в своей жизни». Но такое отношение многих людей вводит в заблуждение, а потом приводит к разочарованию, так как это все-таки труд, хоть он и кажется легче, если вы занимаетесь любимым делом.

Как бы вы ни любили свою работу, всегда есть дни, когда вам тяжело. Когда что-то не получается или кто-то (клиент или начальник) недоволен вашими результатами. Вы можете устать, время от времени вам будет лень просыпаться рано утром, или вы просто встанете с дурным настроением.

Но вам придется работать несмотря ни на что, ведь за это вы получаете деньги. Никому не интересно, есть ли у вас сегодня настроение или желание работать. И неважно, на себя вы трудитесь или на работодателя: любая работа должна быть системной, а не зависящей от настроения.

Сейчас идет модная тенденция на состояние абсолютного счастья – картинки в интернете навязывают нам стереотипы о легкости и беззаботности жизни. Этакая Нетландия из сказки про Питера Пэна, где нет никаких проблем. Но посмотрите правде в глаза, даже на самой любимой работе вряд ли удастся избежать трудностей.

Многие смотрят на фотографии, на которых фрилансеры работают с ноутбуком у моря, попивая свежавыжатый сок, и хотят так же. Но если копнуть глубже, то окажется, что правда не так уж сладка. Порой еще сложнее настроиться на работу в «отпускной» обстановке. Многим людям в офисе намного удобнее, потому что все располагает к работе и ничего не отвлекает.

Так что же нам подскажет, что эта работа – та самая? Это удовлетворение от того, что вы делаете.

Вы понимаете, что находитесь на своем месте, потому что вам интересны задачи, вы хотите развиваться и покорять новые вершины. Вы ощущаете склонность к этой деятельности, видите свои результаты, и они вас радуют. Вы чувствуете, что используете свой потенциал и талант по назначению, а не зарываете их в землю. Только в такой ситуации вы можете самореализоваться.

Я не устану повторять, что стремиться к тому, чтобы ваша работа всегда вам нравилась, была интересной и каждый день приносила удовольствие – это утопия.

Ведь что такое радость от работы? Это не только веселье, но и чувство гармонии и удовлетворения, которые возникают, когда вы делаете то, что для вас важно, и получаете от этого удовольствие.

А вот как узнать, что твое, а что нет, и где будет перспективнее развиваться – вопрос актуальный для многих людей. Есть несколько вариантов: можно пройти тест на профориентацию, можно прислушаться к себе и наблюдать, а можно просто начать пробовать. Далее мы будем обсуждать все варианты.

## Глава 1

### Стратегии поиска себя

Как вы обычно принимаете решение? Сначала все хорошо анализируете и продумываете, или вам больше нравится сразу действовать, а разбираться уже по пути? Так же можно приступить к выбору профессии. Посмотрите на две главные стратегии:

#### 1. «Думай, потом действуй»

Это классика. Сначала вы ищете подходящую профессию, например, с помощью профориентации. Разбираетесь в себе и понимаете, чего хотите и к чему есть склонности. Выбираете несколько вариантов и затем принимаете окончательное решение.

После этого разрабатываете план перехода и, в зависимости от ваших ресурсов, резко или плавно входите в новую профессию.

Если вы уже работаете, то можете параллельно получать дополнительное образование, проходить курсы, стажировку или практику. И когда будете готовы, сможете полностью отказаться от старой профессии.

#### 2. «Действуй, потом думай»

Здесь не нужно думать, просто начинайте действовать. Пробуйте разные пути, ищите себя, входите в профессиональные сообщества, участвуйте в проектах.

В этой стратегии действует принцип не заглянуть внутрь себя, как в первой, а наоборот – выйти наружу и начать смотреть по сторонам. Если вы поймете, что какая-то деятельность пришлась вам по душе и действительно вас вдохновляет – значит, стоит углубиться в эту сферу.

Девиз этого принципа: «Действиями в новую жизнь». Хватит размышлять, закрывайте гештальты, осваивайте то, что вас привлекает. Делайте, а потом используйте полученную информацию, чтобы подумать.

Пройдите наконец эти курсы парикмахера или дизайнера интерьера, о которых мечтаете с детства. И даже если из этого ничего не выйдет, они все равно пригодятся в жизни. Ненужных знаний не бывает.

В этой стратегии профориентация тоже может понадобиться, ведь она поможет вам определить направление, в котором стоит идти, чем значительно сократит время поисков.

Работающим людям лучше всего начинать такие эксперименты в свободное время – в отпуске или по выходным дням, – не бросая основную деятельность. Ведь сначала все-таки надо проверить, насколько вам подойдет новая роль.

Выбор профессии с помощью этой стратегии бывает довольно интересным, так как вы можете познакомиться с людьми и проектами, которые изменят вектор вашего поиска и даже вашу жизнь.

Посмотрите, сколько возможностей вокруг. Сколько талантов у человека и сколько вариантов того, кем он может стать. Выбирайте, какие сферы деятельности вы готовы попробовать и примерить на себя. Такие «примерки» помогут вам понять, действительно ли это то, чего вы хотите.

Можно даже «дегустировать» профессии. Например, вы думаете попробовать себя HR-специалистом. Тогда возьмите любую профессию, допустим, менеджера по продажам. Почитайте о ней подробно в интернете, пообщайтесь с людьми, уже работающими в этой сфере, и составьте портрет идеального кандидата. Какие должны быть личные качества, какое образование, профессиональный опыт, компетенции. Подумайте, насколько вам нравится это занятие.

Или вы задумываетесь о профессии SMM-специалиста. Тогда для тренировки создайте сообщество на любую тему, которая вам интересна, например про еду. И попытайтесь набрать

хотя бы 100 подписчиков. Напишите вовлекающие посты, обозначьте целевую аудиторию, продумайте оформление, прочитайте все о продвижении.

Идея такая: окунуться в рутину профессии и проверить, захочется ли вам работать в ней. «Продегустируйте» эту профессию прежде, чем тратить немалые суммы и время на обучение.

Нет правильной и неправильной стратегии, каждый выбирает подходящую себе. Кто-то привык анализировать и продумывать каждый шаг, перед тем как приступить к делу. А кто-то готов сразу броситься в омут с головой, не раздумывая долго.

Интересный пример поиска себя показан в фильме «Джули и Джулия: готовим счастье по рецепту». Джулия, когда начала искать свою идеальную профессию, сразу кинулась пробовать все, что ей хоть немного было интересно. То есть начала с действий.

А Джули в первую очередь перебирала свои интересы и думала, что ей действительно подойдет. И уже после этого начала действовать, в свободное от работы время, ничем не рискуя. То есть пошла путем размышлений. Она синтезировала свои главные таланты – литературный дар и любовь к готовке. И этот синтез вылился в кулинарный блог.

Именно на стыке ваших уже приобретенных знаний, умений и опыта может получиться нечто удивительное и уникальное. Главное – найти это.

А как? Пробовать и экспериментировать после работы, на выходных, в отпуске. Так вы сводите риски к нулю. Если даже у вас ничего не выйдет, вы получите интересный опыт и много новых впечатлений.

### **Задание**

Подумайте, какая стратегия при выборе профессии подойдет вам больше? Вспомните, как вы обычно принимаете решения и на что опираетесь, на анализ ситуации или чувства? Привыкли ли вы сначала все обдумывать, или чаще сразу окунаетесь в процесс, а потом уже включаете голову?

И еще один важный момент – не стремитесь найти одно единственное дело на всю жизнь. Некоторые люди говорят: «Да, мне нравится профессия, но я не думаю, что готов работать в ней до конца своих дней». Вот мой ответ— не работайте! Делайте это, пока вам нравится и вы чувствуете драйв.

Сегодня не обязательно заниматься одной и той же профессией до самой пенсии. Мир быстро меняется. Ваши интересы и обстоятельства жизни также могут измениться, а перейти в новую сферу сейчас не составит большого труда.

Разносторонний опыт даже становится преимуществом, потому что вы можете подходить к работе более творчески и создавать что-то по-настоящему новое, применив свои знания из других сфер в новом деле.

Если вы определите главные направления, в которых сможете реализовать себя наилучшим образом, то при желании сменить сферу вы просто будете сверяться с ними и выбирать то, что подходит больше всего.

Поэтому ищите то, чем вам нравится заниматься именно сегодня. Идите в эту сторону и не сильно переживайте о будущем. Завтра все вокруг может измениться (что мы видим довольно часто). Например, недавно почти весь мир ушел на удаленную работу, и многие были к этому не готовы.

Сегодня важно быть гибким, уметь адаптироваться к новым обстоятельствам и не заикливаться на старых. Закостенелость в наше время – это главный враг. Поэтому так важно развивать именно «мягкие» навыки, надпрофессиональные, о которых мы поговорим позже. Именно их совершенствование поможет вам стать успешным специалистом в любом деле, и даже при смене профессии такие навыки не потеряют свою актуальность.

С изменением мира устаревают и некоторые профессии, как, например, бухгалтер, турагент или журналист. И требоваться таких специалистов в ближайшем будущем будет все

меньше. Их еще называют профессии-пенсионеры. Тогда нужно будет думать, как обновить свой опыт, чтобы не толпиться на окраине рынка труда с такими же невостребованными работниками. Тут на помощь придут эти самые «мягкие» навыки, которые не позволят вам остаться в стороне.

Кого-то пугают перемены в профессии, а для кого-то отталкивающей является мысль о единственном деле на всю жизнь. Если вы относитесь ко вторым, то будьте готовы поменять сферу деятельности, а то и несколько раз.

Просто подумайте, интересно ли вам хотя бы попробовать себя в чем-то новом, узнать больше об этой деятельности и людях, которые здесь работают. Начните с того, что вас привлекает сегодня. Примерьте на себя эту роль и оставайтесь в ней столько, сколько посчитаете нужным. Но разрешите себе сменить ее на другую, когда появится такое желание.

## Глава 2

### Тесты на профориентацию

Профориентация всегда начинается с тестов. На их результатах мы можем построить гипотезу и предположить, какая деятельность подойдет лучше всего. И уже потом проверять ее, соединяя с другими методами, ориентированными на конкретного человека.

Тесты помогают посмотреть на себя со стороны и увидеть то, что, возможно, не замечали раньше. Но в тестах, как в зеркале, мы должны увидеть *себя*, и если в результатах вы не узнаете своего отражения, то значит этот тест не про вас.

Не забывайте, что в них даны лишь усредненные ответы, которые работают не для всех людей. Поэтому если вы читаете результаты и понимаете, что они не про вас, значит, эта гипотеза ошибочна. Задача тестов помочь увидеть себя со всех сторон, а не изменяться под их ответы.

Однако можно пройти сотни тестов, но так ничего и не понять. Почему?

Во-первых, большое количество пройденных тестов только путают, давая часто противоречивую информацию.

Во-вторых, тесты должны быть достоверными и проверенными. Но сегодня любой специалист может создавать и продавать свой собственный тест, и вы не узнаете, насколько он на самом деле работает. Есть много проверенных *классических* методик, хотя кто-то и скажет, что они давно устарели, и нужно ориентироваться на современные.

Конечно, существует большое количество новых тестов, которые показывают неплохие результаты, но стоит их прохождение недешево. И поверьте, за эти деньги лучше заказать профориентацию у специалиста, потому что ни один тест не заменит индивидуальной работы с человеком, знающим свое дело. К тому же, такие тесты могут показать настолько разный набор подходящих профессий, что выбрать из него будет очень не просто.

Например, одному клиенту дорогостоящий тест посоветовал выбрать профессии товароведа, хореографа, менеджера по закупкам, супервайзера, страхового агента, медиапланера, начальника участка, консультанта по продукту. Он запутался, обратился за консультацией и после нее решил открыть свое кафе. Оказывается, он долго об этом мечтал, но ему нужно было дать «официальное разрешение».

Поэтому, в тесте ответы приведены к средним значениям, и нельзя забывать, что каждый человек уникален. Все результаты обязательно надо уточнять и прояснять в ходе личной беседы. Этим и неэффективна профориентация в школе, когда ученикам проводят тесты и говорят общие рекомендации по профессиям – врач, полицейский, учитель, ученый. Как правило, толку от этого очень мало.

Подросткам, которые еще ничего толком не знают о себе, вообще сложно отвечать на подобные вопросы и делать выбор. Часто им трудно понять и сами вопросы. Из-за этого их ответы могут иметь низкую достоверность. Школьникам важна индивидуальная работа.

А в профориентации для взрослых без нее вообще никак. Слишком много опыта, слишком много «тараканов», установок, которые очень сложно привести к каким-то нормам. Из-за этого мы становимся слишком уникальными для простых тестов.

Людям «с багажом» обязательно нужны другие методики, чтобы вытащить из их головы, как за ниточки, самое важное. Ведь на самом деле все уже есть внутри вас. Нужно только найти нужные «кнопки», чтобы достать нужную информацию из глубины сознания.

В следующих главах мы будем работать над этим с помощью техник самокоучинга. А сейчас пройдите несколько тестов, чтобы построить некий фундамент из предположений. Здесь будут приведены самые популярные методики, которые находятся в открытом доступе.

Обычно я предпочитаю описанные ниже четыре теста, которые, на мой взгляд, являются самыми информативными. Но на случай, если вы любитель таких заданий, позже будут предложены еще несколько в качестве факультатива.

1. Тест на определение профессионального типа Джона Голланда.
2. Методика «Якоря карьеры» Эдгара Шейна.
3. Эннеаграмма личности.
4. Тест на определение архетипа.

## Тест Джона Голланда на определение профессионального типа

Этот тест определит ваш профессиональный тип и покажет, в каких сферах вам будет легче достигнуть успеха.

Бывает так, что ваша работа идет тяжело, и вы считаете это худшей деятельностью на свете. Но ваш коллега выглядит вполне счастливым и его все устраивает. Почему так происходит?

Например, вы работаете бухгалтером. Хорошая профессия, но вам она перестала нравиться и вы уже на грани выгорания. Коллеги довольны, а ваши ноги отказываются идти на работу. И все от того, что у вас на самом деле противоположный профессиональный тип. Вам надо активно взаимодействовать с людьми, и, естественно, вам тяжело целый день сидеть с бумагами. Или вам ближе творческая профессия, а не каждодневная рутина.

А когда человек переходит в подходящую среду, то все проблемы уходят. Он в своей тарелке, и выгорание ему не грозит.

Психолог Джон Голланд понял это и изучил индивидуальные особенности людей. Он выявил шесть профессиональных типов личности: реалистичный, интеллектуальный, социальный, конвенциональный (офисный), предприимчивый, артистический. Обычно у человека бывает до трех преобладающих типов.

Каждый профессиональный тип имеет свои особенности, черты характера, склад ума, способности и предпочтения к роду деятельности. И каждому типу подходят определенные профессии.

Люди **реалистичного** типа – это профессионалы своего дела, нацеленные на конкретный материальный результат. Их руками создан весь окружающий нас мир.

Человек умственного труда относится к **интеллектуальному** (или исследовательскому) типу – это исследователи и научные работники, обладающие аналитическими способностями, рационализмом, склонные принимать взвешенные решения.

Если человек любит помогать людям (обучать, воспитывать, лечить, обслуживать), если он чувствительный и получает удовольствие от того, что сделал жизнь другого человека немного лучше, то он, скорее всего, относится к **социальному** типу.

**Конвенциональный** тип (или офисный) проявляет склонность к работе с обработкой и систематизацией информации, ведению документации. Такие люди аккуратны, внимательны и пунктуальны.

Лидерство, признание, руководство, власть и личный статус – это признаки **предприимчивого** типа. Они находчивы, практичны и самостоятельны.

**Артистический** тип – это люди творческих профессий. Они талантливы, оригинальны, независимы, эмоциональны и чувствительны.

Рассмотрим эти типы подробнее.

### *Реалистичный тип*

**Подходят виды деятельности,** где четко ставятся задачи и регламентируется работа; большое внимание уделяется практическому использованию инструментов и оборудования; требуется физическая сила, ловкость, точность.

**Эта работа связана с** сельским хозяйством, строительством и ремонтом, военным делом; конструкторская работа; управление механизмами и инструментами, разной техникой. **Примеры профессий:** механик, сварщик, электрик, автослесарь, военный, инженер, конструктор, зоотехник, агроном, садовод, ветеринар, картограф, пилот, водитель, машинист, швея, парикмахер, повар.

#### *Интеллектуальный тип*

**Подходят виды деятельности,** где нужны идеи, теоретические ценности и умственный труд; решение интеллектуальных творческих задач, требующих абстрактного мышления.

**Это работа связана с** научной и лабораторной деятельностью, обработкой информации (сбор, систематизация, анализ), выполнением сложных или абстрактных заданий, решением задач через размышления и анализ.

## **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.