

# ЛИДЕРСТВО В КАРЬЕРЕ И ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ

**Ольга**

**АПРЕЛИКОВА**

**Валерий**

**ЧИЧКАНОВ**

**Как преуспеть**

**в новой**

**реальности**

МИО

МИФ Саморазвитие

Валерий Чичканов

**Лидерство в карьере  
и личной жизни. Как  
преуспеть в новой реальности**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2023

УДК 316.46  
ББК 88.52

**Чичканов В.**

Лидерство в карьере и личной жизни. Как преуспеть в новой реальности / В. Чичканов — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2023 — (МИФ Саморазвитие)

ISBN 978-5-00-214017-6

Авторы совместно с экспертами разбираются в природе лидерства, в том, какие навыки нужны современному лидеру и как не потерять баланс между карьерой и другими сферами жизни. Как стать лидером в условиях неопределенности и постоянно меняющегося мира? Где найти опору и с чего начать? Стоит ли идти на риск и как строить команду? В книге вы найдете инструменты, которые сможете применить на практике: они помогут вам разобраться в собственных установках, решиться на новое дело и не терять устойчивости в любых ситуациях. Для кого книга Для тех, кто стремится стать лидером. Для тех, кто хочет быть успешным в новой реальности. Для всех, кому интересна тема личного развития.

УДК 316.46

ББК 88.52

ISBN 978-5-00-214017-6

© Чичканов В., 2023  
© Манн, Иванов и Фербер  
(МИФ), 2023

# Содержание

Введение	6
Благодарности	9
Часть I. Самоидентификация	10
Глава 1. Правила жизни в новом мире	10
Глава 2. Эффективная стратегия жизни	14
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Ольга Апреликова, Валерий Чичканов**

## **Лидерство в карьере и личной жизни.**

### **Как преуспеть в новой реальности**

*Издано при поддержке Университета образовательной медицины*

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© Оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

© Ольга Апреликова, Валерий Чичканов, 2023

\* \* \*

## Введение

Я хочу рассказать историю, которая во многом перевернула мою жизнь.

В середине 2021 года мне позвонил Валерий Петрович Чичканов, советник президента РАН, заслуженный государственный деятель. Совершенно неожиданно для меня он предложил вместе написать книгу о лидерстве. Валерий Петрович исследует эту тему долгие годы. На протяжении своей профессиональной деятельности он встречался со многими лидерами, например с Маргарет Тэтчер.

Сначала я удивилась, ведь я не считала себя экспертом в этой области, хотя сама уже достигла такого состояния – стала лидером в своей сфере, да и в личной жизни тоже. Однако спустя некоторое время я поняла, что тема мне очень близка. Оказывается, лидерство уже давно со мной и мне есть что сказать другим людям.

Я – серийный предприниматель в области превентивного здравоохранения, лидер, и меня окружают такие же люди, как я сама. Давно замечаю, что потенциал лидерства есть у многих, но по тем или иным причинам людям сложно реализовать его. Яркий пример – студенты одного из моих проектов, Университета образовательной медицины, в котором мы готовим специалистов новых профессий в медицинской и околomedicalной нише. В основном это люди среднего возраста, которые имеют образование, профессию, семью, детей. В процессе обучения они ищут новые смыслы в жизни, спрашивая себя: «Тем ли делом я занимаюсь?», «Хочу ли я этого?», «Стремлюсь ли я к чему-то другому?», «Хочу ли я помогать людям?» И выясняется, что полученного ими специализированного образования и обретенных новых смыслов недостаточно для начала новой деятельности. Им не хватает предпринимательского мышления – умения организовывать свою деятельность, «упаковывать» продукт, презентовать себя.

А позже пришло осознание, что проблема гораздо шире и глобальнее. Оказалось, главная сложность в том, что большинство этих людей не верят в себя. Они не знают, кем являются, не понимают, как совмещать работу и личную жизнь, как пробиться в новом мире (это был как раз период новой волны пандемии, когда привычный уклад жизни перевернулся). А ведь первое, с чего необходимо начинать, вне зависимости от того, в каком мире мы живем, – с уверенности в себе, с разрешения себе подумать о невозможном (невозможном на первый взгляд). Позволить себе поверить в себя – например, в то, что сможешь запустить какой-то проект. Коммерческий, социальный или жизненный – непринципиально. Ведь для успеха любого дела требуются одни и те же навыки. И неважно, воспитание ли это детей или бизнес с миллиардным оборотом.

Именно в этот момент усилилась тема женского лидерства – и на уровне компаний, и на уровне государств. В обществе выросло гендерное равноправие; появлялось все больше женщин-руководителей. Например, к 2020 году, впервые с момента появления индекса FTSE 350<sup>1</sup>, в мире не осталось ни одной компании с исключительно мужским советом директоров. А согласно индексу женского предпринимательства (Index of Women Entrepreneurs) Mastercard, 31,9 % владельцев бизнеса в России на данный момент – женщины.

Так я поняла, что мне есть о чем рассказать и что нам с Валерием Петровичем по пути. Мы стали работать над книгой.

А потом случился февраль 2022 года... И стало понятно, что турбулентность мира, которая началась с пандемией, не закончится с ее окончанием, а лишь усилится, а пандемия была всего лишь легкой разминкой. Более того, очень быстро стало ясно, что мы оказались внутри самого сильного и самого долгого кризиса в истории современной России – в условиях «идеаль-

---

<sup>1</sup> Индекс 350 компаний, акции которых находятся в обращении Лондонской фондовой биржи.

ного шторма». У меня, как и у большинства людей, случился сильный шок, стресс. Я не понимала, что делать дальше. Но главное – потерялся смысл привычной жизни и моего дела, которое всегда было важным для меня. Как жить дальше?

Одно я поняла сразу: прежний мир никогда не вернется.

Вот он, новый мир в полном его проявлении, и мы находимся прямо в его сердцевине. Приняв это в полной мере и осознав, я поняла, как теперь действовать. Это не значит, что стало легче. Нет. Впереди еще множество трудностей. Но, отпустив старый мир и пересобрав себя во время самого большого кризиса в моей жизни, я обрела новые смыслы – и вместе с ними у меня появились новые силы.

И знаете... Я смогла довольно быстро оттолкнуться от эмоционального дна и не просто всплыть на поверхность, а разглядеть колоссальные возможности для себя и общества, которых раньше не видела. Это случилось в том числе благодаря методам и инструментам, которые описаны в данной книге. Я давно их применяю и понимаю их пользу, но только сейчас в полной мере осознала ценность этого инструментария. И это значит, что книга, которую мы начали писать еще до нынешнего кризиса, была неслучайной. Сейчас она очень нужна обществу, потому что эта ситуация коснулась всех в нашей стране, и только от нас самих, от нашего выбора и наших действий, зависит, выйдем мы из этого кризиса раздавленными или, наоборот, лучшей версией себя, обновленными, более сильными, живущими на качественно новом уровне.

Наша книга – эффективный инструмент по переформатированию себя в условиях бесконечно турбулентного мира. Это инструкция, как найти новые смыслы, новые ценности и настоящее счастье, как бы претенциозно и даже парадоксально это ни звучало. Я знаю, о чем говорю, – я этот путь уже прошла.

Перед вами плод наших с Валерием Петровичем совместных усилий. Эта книга – очень серьезная, энергетическая вещь. В нее вложены его огромный опыт, жизненная энергия и мудрость. В нее вложены мои способность к риску и бесстрашие, когда на вопрос «А можно?» не боишься ответить самому себе: «Можно!» Можно, несмотря на множество барьеров и преград, несмотря на условия, в которых ты родился и вырос, несмотря на трагедии, происходящие в твоей жизни и в мире. Можно позволить себе идти вперед и не останавливаться, несмотря ни на что. Не ждать лучшего времени для личных перемен, а идти дальше прямо сейчас.

Это книга для тех, кто переживает кризис, кто находится в поиске новой самоидентификации, нового самоосознания, кто стоит на границе двух миров: старой жизни больше нет, а новая только создается. Она для тех, кто не просто хочет пересобрать себя в контексте нового времени и нового мира, а стремится развивать свою судьбу по максимально персонализированному сценарию. Ведь у каждого из нас свое представление о счастье и смысле жизни.

Работа над этой книгой и описанные в ней инструменты очень помогли мне. Надеюсь, точно так же они помогут и вам.

Моментально стать успешным и счастливым невозможно даже в стабильном мире. Это длинный путь. Чтобы успешно пройти эту дистанцию, разбейте ее на этапы. И первый шаг – самоидентификация. Позвольте себе мечтать, заниматься не тем, чем надо, а тем, что нравится. Найдите собственный смысл жизни и поймите, в чем именно состоит ваша самореализация. Осознание этих вещей – отправная точка пути. С этого все начинается.

Тем, кто ищет новые смыслы, новые способы самореализации и новый контекст своей жизни, нужны поддержка, инструменты и уверенность в себе. Вы должны разрешить себе думать, что все, чего вам хочется, возможно. Именно об этом [первая часть](#) нашей книги.

Следующий шаг – приобретение необходимых навыков и компетенций. На этом этапе важно понять, что есть лидерство в новом мире. Чтобы построить в нем карьеру и достичь успеха, необходимы стратегия лидерства, развитые лидерские навыки. К лидерству нужно стремиться, даже если вы занимаетесь не очень большим (по вашим оценкам) делом. Пред-

ставьте, что вы решили организовать небольшое офлайн-мероприятие или тренинг в соцсетях. Вам в любом случае придется собирать команду, пусть и небольшую, то есть стать лидером. Для этого необходимо сформировать соответствующие навыки и, главное, внедрить их в жизнь.

Лидерские навыки – это не то, с чем человек рождается. Это не качества характера, которыми вы обладаете по умолчанию, – это определенный набор компетенций. Их можно сформировать, освоить и использовать в жизни и карьере. Набор таких навыков постоянно меняется. Необходимые в наше время лидерские компетенции отличаются от тех, что были актуальны десять лет назад. Например, сейчас особенно высоко ценятся высокий уровень эмоционального интеллекта и умение выстраивать отношения с людьми. На этот счет мне очень близка философия одного из героев нашей книги, Сергея Иванова, в частности понятие солидерства, которое, на мой взгляд, является частью эмоционального интеллекта лидера. Солидерство – это сочувствие, сопереживание, соучастие и сострадание. Поэтому во [второй части](#) книги мы составим перечень самых важных для эффективной и счастливой жизни лидерских качеств, навыков и стратегий и рассмотрим их характеристики.

[Финальная часть](#) книги посвящена достижению баланса и мифам, которые сложились вокруг него, – ведь баланс для каждого индивидуален. Мы поговорим о физическом и ментальном здоровье лидера, о том, как сохранять свою целостность, как не превратить свою жизнь в одну сплошную карьеру, как совместить самореализацию с личными сферами, с семьей и рождением детей и в результате стать счастливым человеком.

Опираясь на научную базу – исследования социологов, психологов, нейробиологов и ученых других специальностей, мы сделали книгу максимально практичной. Мы приводим научные данные, которые актуальны не только для нашей страны, но и для всего мира.

В каждой главе мы описываем инструменты, которые позволят вам внедрить наши рекомендации в жизнь. Часть из этих инструментов основана на нашем личном опыте, остальные принадлежат нашему экспертному совету – специалистам в области лидерства. Каждый из них представляет свое направление: психологию, коучинг, управление персоналом.

И особенно важно: мы иллюстрируем наши тезисы историями лидеров. Эти люди – пример того, что можно быть одновременно и счастливыми, и успешными, благополучно переживая кризисы и выходя из них обновленными. Наши герои развеивают мифы, рассказывают, как победить типичные страхи, и делятся советами. Лидеры, представленные в нашей книге, разные, как и их стратегии успеха. Мы думаем, что в их историях каждый читатель найдет что-то полезное для себя, что позволит ему создать дальнейшую стратегию успешной и счастливой жизни.

Перед вами книга-исследование о лидерстве в новых условиях. Книга о возможностях, существующих в сложном мире, и о том, как ими воспользоваться. Книга-инструмент с сильным практическим блоком и вдохновляющим мотивационным посылом.

Желаю приятного и полезного чтения, а также успешного внедрения новых идей, навыков и компетенций в вашу собственную жизнь!

*Ольга Апреликова*

## Благодарности

Мы благодарим за полезные и ценные рекомендации наших экспертов:

- Ольгу Литвинову, HR-директора с многолетним опытом управления персоналом в российских и международных компаниях;
- Андрея Шаронова, экс-ректора и президента Московской школы управления «Сколково», постоянно взаимодействующего с ведущими лидерами России;
- Алину Тимошкину, одного из самых заслуженных в России психологов;
- Анну Лебедеву, руководителя крупнейшей школы коучинга в России и СНГ;
- Марину Алекс, agile-коуча, работающую с лидерами и топ-менеджерами компаний разных стран.

Мы благодарим за искренние и очень вдохновляющие истории наших замечательных героев:

- Марину Жигалову, инвестора, предпринимателя, управляющего акционера Independent Media – одного из крупнейших медиахолдингов страны;
  - Татьяну Митрову, профессора и исследователя разных университетов мира и члена совета директоров компании Schlumberger;
  - Екатерину Рыбакову, президента и сооснователя «Рыбаков фонда»;
  - Сергея Иванова, исполнительного директора и члена совета директоров ГК «Эфко»;
  - Дмитрия Фалалеева, известного медиаменеджера и основателя tech-стартапов;
  - Ольгу Флёр, общественного деятеля и филантропа, основательницу благотворительного проекта Meet For Charity (MFC);
  - Любовь Маляревскую, генерального директора «Русской медиагруппы»;
  - Михаила Макарова, директора офиса международных связей Агентства стратегических инициатив;
  - Дмитрия Занина, заслуженного педагога и психолога России, стран СНГ и Испании.
- О каждом из наших экспертов и героев можно написать отдельную книгу.

## Часть I. Самоидентификация

### Глава 1. Правила жизни в новом мире

Каждый день – это новое начало. Так говорят, настраивая и мотивируя себя на изменения, которые происходят в мире. Да, какое-то время мы жили в относительно стабильных условиях. Мир имел конкретные и понятные черты: был устойчивым, предсказуемым, простым и определенным. Неслучайно его так и называли: SPOD-мир<sup>2</sup>. Мы строили долгосрочные планы, создавали стратегии на годы вперед, доверяли прогнозам, покупали билеты в отпуск за полгода-год. Но принцип самой жизни – все течет, все меняется – не позволил нам долго пребывать в этом состоянии. К тому же неожиданные для всех события, например пандемия 2020–2021 годов, дали нам понять, что возврата к прежнему стабильному миропорядку не будет. Случилось то, что давно предсказывали футурологи: мы вступили в непредсказуемый и хаотичный мир. Мир, который называют VUCA<sup>3</sup>. В его основе постоянные, ежеминутные изменения, нестабильность. Эти черты мироустройства повлияли на все сферы нашей жизни. Четыре качества VUCA-мира – изменчивость, неопределенность, сложность и неоднозначность – определяют правила поведения и деятельности человека. Некоторые футурологи добавляют еще один элемент – хрупкость, называя современный мир BANI<sup>4</sup>. То есть среда, в которой мы живем, стала нестабильной, непрочной и даже деликатной. Но не успели мы привыкнуть к хрупкости и суперчувствительности мира, как футурологи дали новое определение: TACI<sup>5</sup>. Эта формула обозначает тотальное разрушение прежних форм бытия и создание нового мира, новой реальности. Однако, какой бы изменчивой и хрупкой ни была окружающая среда, как бы ни разрушала она саму себя, нам в ней существовать и дальше, а значит, мы должны принимать все ее особенности и учиться жить и работать в новых условиях.

Судите сами. Скорость изменений во всех сферах стала почти космической. Вчерашние тренды сегодня уже неактуальны, новое сейчас завтра устареет. В любые процессы проникают технологии, происходит глобальная цифровизация. Наше окружение постепенно становится фиджитал<sup>6</sup>. Границы размываются, и мир превращается в реально-виртуальный: он одновременно объединяет и физические, и цифровые черты. Что это значит? Все больше материальных объектов расширяются с помощью виртуальной и дополненной реальности (VR-, AR-технологий). Сегодня онлайн можно не только купить продукты, но и примерить одежду, смоделировать прическу, попробовать новый визуальный образ. Меню в ресторанах часто подают в виде QR-кодов. Поездки в метро оплачиваются с помощью системы распознавания лиц. И так далее, и так далее... В какой реальности мы окажемся завтра – неизвестно.

И эта неизвестность во всем. Раньше аналитики могли строить сценарии на несколько лет вперед. Сейчас прогноз на полгода считается уже долгосрочным: непонятно, что будет завтра. Новый вирус? Массовые пожары? Цунами? Вероятность каждого события 50/50: либо произойдет, либо нет. И единственный способ противостоять неизвестности – принять ее, или, как советуют психологи, научиться вырабатывать толерантность к неопределенности.

---

<sup>2</sup> SPOD (*англ.* steady, predictable, ordinary, definite) – устойчивый, предсказуемый, простой, определенный.

<sup>3</sup> VUCA (*англ.* volatility, uncertainty, complexity, ambiguity) – изменчивость, неопределенность, сложность, неоднозначность.

<sup>4</sup> BANI (*англ.* brittle, anxious, non-linear, incomprehensible) – хрупкий, тревожный, нелинейный, непостижимый.

<sup>5</sup> TACI (*англ.* turbulent, accidental, chaotic, inimical) – турбулентный, случайный, хаотичный, враждебный.

<sup>6</sup> Phygital (*англ.* physical + digital) – то есть одновременно физическое и цифровое.

Мир стал непредсказуемым и... хрупким: то, что казалось надежным, может рассыпаться в любую минуту. Так, крохотный вирус перевернул с ног на голову весь мир, разрушил множество компаний, навредил экономике многих стран. В такой ситуации противоядием, своеобразным антидотом становится устойчивость к изменениям, способность гнуться и не ломаться, умение использовать кризис для собственного роста и в свою пользу, или антихрупкость, как назвал это свойство Нассим Николас Талеб.

Во всем присутствует противоречие, причем работает это в обе стороны: хрупкость – антихрупкость, простота – сложность. Например, новые технологии не только облегчают нашу жизнь, но и наполняют ее барьерами и вызовами. Препятствия становятся нашими возможностями. Жизнь приобретает больше граней. Число факторов, которые необходимо учитывать при принятии решений, также увеличивается. Нам приходится больше учиться, развивать новые навыки, постоянно осваивать новые знания и даже профессии. Границы между офлайн и онлайн размываются: мы работаем в любом месте в любое время. Количество жизненных сценариев и реальностей становится бесконечным.

Мир всегда новый. Два года назад он тоже был новым. Мы живем в постоянно меняющемся мире. Поэтому гибкость и адаптивность – очень важные качества для любого человека.

*Дмитрий Фалалеев*

Сложность и комплексность мира проявляется и во взаимоотношениях между людьми. Единого взгляда на ту или иную ситуацию больше нет: каждый имеет свою точку зрения (и отстаивает свое право на нее). Принципы нового мира призывают нас быть более толерантными и гибкими, спокойнее и терпимее относиться к позициям, противоположным нашей. К тому же приходится постоянно сталкиваться с информационной перегрузкой. При этом понять, правдива информация или нет, бывает очень сложно. Популярное слово «фейк» – лучшая иллюстрация неоднозначности и неопределенности нашего нового мира.

Все это повышает уровень тревоги, и это одна из самых распространенных причин проблем со здоровьем. Тревожность – наше второе «я», еще одна грань нашего мира.

К нестабильной среде придется адаптироваться. Альтернативы ей нет. А если бы она и существовала, то неизвестно, была бы она лучше новой реальности... реальностей.

Понимая специфику и суть нового мира, легче найти свой уникальный путь. Как дальше действовать? Что планировать? Где искать опору? На любые вызовы всегда найдутся ответы и решения. И хотя для каждого человека они будут индивидуальны, есть общие для всех ориентиры, возьмите их за основу. Это универсальные рекомендации для эффективной стратегии жизни в новом мире.

Первое и самое главное: формулируйте свое видение, куда и зачем хотите идти. Фокусируйтесь на собственной цели, пусть даже она кажется слишком далекой или труднодостижимой. Но держать свое видение и цель в постоянном фокусе можно лишь через тесную коммуникацию с другими людьми, совместную деятельность и сотрудничество. Потому что один в поле не воин. Наступило время взаимосвязей, общения и сообществ. Причем не только профессиональных, но и культурных, социальных и личностных. По интересам, ценностям, идеологии... Развивайте новые связи, вступайте в сообщества и сами создавайте новые.

Второй элемент стратегии нового времени – понимание и осознанность. Недостаточно видеть ситуацию со стороны и давать ей общую оценку. Важно постигать ее суть. Для этого необходимы открытый и чистый разум, ясное сознание. А это невозможно без поддержания физического и ментального здоровья. Необходимы качественный стресс-менеджмент, персонифицированная физическая активность, различные техники жизнестойкости, а также ментальная грамотность – например, духовные практики и те же медитации. Невозможно быстро реагировать на изменения и принимать верные решения, если вы не заботитесь о себе. Вряд ли

вы будете способны думать эффективно и добиваться результатов, если испытываете слабость и у вас нет сил на элементарную физическую и интеллектуальную деятельность. Нехватка энергии, голова тяжелая – в таких условиях ни о каком глубоком понимании ситуации, успехе и достижениях не может идти и речи. Неслучайно на первый план в стратегии успеха выходит энергетический интеллект (VQ), который по важности опережает всем знакомые IQ и EQ. VQ – это ваш запас жизненной силы, уровень энергии. Чем он выше, тем больше у вас возможностей для улучшения качества жизни и достижения успеха. Но высокого уровня VQ не будет без осознанности и глубокого понимания себя и окружения.

Не менее важен третий элемент жизненной стратегии – ясность, или простота. Чтобы разум был ясным, все должно быть четким и понятным, элементарным, систематизированным. В этом помогают рефлексия и различные ментальные практики. Ведь прежде чем сделать упорядоченным внешний мир, необходимо разобраться с миром внутренним. Для ясности ума важно развивать критическое мышление, умение работать с информацией и навык самостоятельно формировать личную оценку мира. Умеющий это делать получает колоссальное преимущество в новом мире: таким человеком сложнее управлять и манипулировать, он становится частью так называемой цифровой аристократии. За такой «элитой» наше будущее. Информация – самый ценный ресурс в новом мире.

Наконец, четвертый элемент – скорость реакции, то есть способность оперативно реагировать на любые изменения, быстро адаптироваться и принимать решения. Пожалуй, это самый критичный момент жизненной стратегии: ситуация может измениться в любую секунду, и действовать необходимо сразу, иначе будет поздно. Хороша ложка к обеду – народная мудрость не обманет.

В новом мире нужно действовать, опираясь не на прошлый опыт и привычные паттерны поведения, а на события в настоящем, здесь и сейчас. Поэтому, принимая решение, важно в равной мере ориентироваться и на его рациональность, и на свою интуицию и чувства.

Эти простые элементы жизненной стратегии помогут увидеть новый мир другими глазами, легче справиться с любой сложностью и преодолеть кризис. Ведь, несмотря ни на что, мы продолжаем жить и делать свое дело. Посмотрите на окружение и мир с нового ракурса – и перед вами откроется больше возможностей, жизнь станет полноценнее и ярче.

Да, преодоление всегда сложно. Это про силу духа, внутреннее состояние, самооценку и самопомощь, жизнестойкость. Но если у вас достаточно энергии и сил, чтобы вести за собой людей и менять действительность, вы начнете влиять и на саму ситуацию – в семье, в команде, в стране и мире. Своей уверенностью и жизненным зарядом вы поделитесь с теми, кто не в силах самостоятельно сделать первый шаг.

Увидеть мир по-другому и начать действовать, несмотря ни на что, – вот то главное, что нужно делать уже сейчас. Будьте гибкими в процессе достижения своих целей, толерантными к любым изменениям, эффективно работайте с ними – это современные нормы.

Сущность нашего времени – межинформационный переход, трансформация мира. Меняется структура рынков, одни профессии исчезают, появляются новые, разрушаются экономические модели. На первый план выходят люди, которые умеют использовать любой кризис в свою пользу, которые стремятся к лидерству. Мы фактически находимся на новом витке технологической эволюции, когда главными становятся не материальные достижения, а интеллект, научные знания и образование. Наступает время, когда успеха добиваются те, кто внимателен к своему лидерскому потенциалу и развивает качества и компетенции, необходимые новому миру. Глобальные геополитические и социокультурные изменения выводят на первый план универсальные компетенции лидера. Это те самые *soft skills*, о которых мы обязательно поговорим в следующих главах книги. В стабильном прежнем мире эти качества пригодились бы вам, чтобы стать круче всех, быть в авангарде, выиграть гонку или получить больше денег. Но сейчас это не модный атрибут, а насущная необходимость для каждого, кто стремится

к успеху. Без универсальных «мягких» навыков никто не узнает о ваших профессиональных «жестких» навыках: до них просто дело не дойдет.

И наконец, новый мир изменил само определение лидерства. Теперь это не только тот, кто возглавляет команду или компанию. Теперь это про каждого из нас. Любому человеку, будь то женщина или мужчина, офисный работник или самозанятый, подчиненный или руководитель, необходимо формировать в себе лидерские качества. Именно это позволит максимально эффективно реализовать свою стратегию жизни – добиться успеха и стать счастливым. О том, как это сделать, о возможных способах, инструментах и подходах мы расскажем далее.

## Глава 2. Эффективная стратегия жизни

### Какие у вас ценности?

Кто я такой? Чего я хочу на самом деле? Наверное, это наиболее важные вопросы. Без ответов на них человек рискует стать одним из тех, кто живет по чужим установкам и стереотипам – по заветам родителей, общества, государства. Или... разваливается на части во время сильного кризиса – такого, как сейчас.

Самоопределение и самоидентификация, то есть стремление понять, кто вы и чего хотите, – вопрос ценностей: что вам близко и важно, чем вы живете, что вас радует, в каком состоянии вы принимаете решения. Поймите, что ценно именно для вас. От этого вы будете отталкиваться. Самоопределение – это шаг к свободе.

Самоопределение – это формирование цели, позиции, средств, ресурсов, благодаря которым вы будете этих целей достигать в разных условиях. Когда человек определяется в чем-то, он получает элементы свободы. Для лидера это особенно важно. Ведь лидером человек становится потому, что у него есть острая потребность в свободе. Лидерство – это свободомыслие.

*Алина Тимошкина*

Есть много инструментов для определения ценностей – от серьезных тестов, которые во множестве опубликованы в интернете, до простейших методов. Например, можно взять блокнот и выписать то, что важно для вас на данный момент, а затем проанализировать, будет ли это так же ценно через пять или десять лет. Такая ревизия ценностей – хороший инструмент для саморефлексии. Это база, на которую вы можете опираться при построении личной стратегии жизни.

### История от автора

*Девятнадцать лет назад, когда не было никаких тестов по ценностям и тренингов на тему самоидентификации, я, уезжая на отдых, всегда брала новый блокнот и истисывала его. Так я тренировала мозг – смотрела вперед, как если бы у меня в руках была волшебная палочка, и пыталась представить на основании своих ценностей, какой стану через 5, 10 или 20 лет. Один из самых важных вопросов, которые я для себя сформулировала, был таким: что бы говорили обо мне внуки? Как бы они ответили на вопрос, что сделала их бабушка Оля? Будет ли что сказать им обо мне? Это повлияло на меня невероятным образом: появилась железная мотивация прожить жизнь осознанно и осмысленно.*

*Ольга Апреликова*

Сравнивать свои ценности, представлять, что о вас будут говорить внуки, можно и в формате так называемого путешествия к концу жизни. Достаточно представить себя в таком возрасте (цифра может быть любой), когда все важные для вас в текущий момент вопросы давно решены. Когда вы уже всё увидели, многое знаете и обладаете мудростью. Когда основная часть вашей жизни сложилась так, как вы хотели. А потом проанализировать все, благодаря чему это получилось: что о вас думают близкие, кто эти люди, как они оценивают вас, как вы выглядите и чувствуете себя, какие важные вехи вы преодолели, кто вас поддерживал в жизни

и т. д. Но самое важное – понять, что из этого дало вам возможность сохранить на протяжении всей жизни главные ценности. На этом и сосредоточьтесь сейчас, пока вы еще в пути. Кстати, такая техника подходит и для анализа вашего проекта, компании. Достаточно представить ее в будущем.

## **ПРАКТИКА**

### **Определите свои ценности**

Определите перечень своих ценностей с помощью методики Мэрилин Аткинсон.

1. Вспомните моменты в жизни, которые принесли особенное удовлетворение. Сконцентрируйтесь на одном из них. Что важное произошло тогда? С какими ценностями связан этот момент? Какие ценности были важны для вас в тот период жизни? Аналогично проанализируйте и другие пиковые моменты.

2. Вспомните ситуацию, когда вы сильно рисковали. Как складывались обстоятельства? Какие эмоции вы испытывали в тот момент? Определите противоположное этим ощущениям чувство. Связано ли оно с определенной ценностью? Так вы сможете выявить подавленную ценность (или даже несколько). Похожему анализу можно подвергнуть и ситуации, в которых вы ощущали злость, разочарование или подавленность.

3. Представьте, что ваши основные потребности удовлетворены. Что вы хотели бы еще иметь? Какие ценности обязательно должны быть в вашей жизни – те, без которых вы не были бы собой? Так вы определите свои обязательные потребности.

4. Проанализируйте упреки и пожелания, которые вы слышали в свой адрес, когда поступали так, как считали нужным. Вспомните, какие действия послужили причиной этих критических замечаний. Ваше поведение демонстрирует ваши ценности, которые вы проявляете подобным образом. Подумайте о том, чем вас раздражают другие люди и чем вы раздражаете окружающих. Такой анализ также помогает выявить ведущие ценности, которые вы рьяно отстаиваете.

5. Подумайте о том, что дарит вам наибольшую радость и наслаждение в жизни, что придает ей новый смысл. Почему? Это тоже ваши ценности.

### **В чем ваша индивидуальность?**

Ваши ценности не обязательно должны совпадать с общепринятыми, они могут отличаться от ценностей других людей. Конечно, делать что-то полезное для себя, страны и мира – значимая цель, имеющая большую ценность. Но и способность наслаждаться жизнью имеет не меньшее значение и требует огромного умения и особого таланта.

После того как вы определитесь со своими ценностями, можно сравнить их с ценностями компании, в которой вы работаете. Сопоставимы они или нет? В такие моменты у многих случается настоящий инсайт: человек вдруг понимает, что ценности компании сильно отличаются от его собственных. Например, для вас очень важна тема экологии или помощи людям, но при этом вы работаете на табачной фабрике или на оружейном заводе. И так как понимаете, что ничего не сможете изменить в компании, решаете уйти.

Точно так же мы выбираем партнера в жизни, друзей: внешне люди могут быть очень разными, но их базовые ценности совпадают. Например, хочет человек семью и детей или категорически против этого. Когда вы пройдете тест или примените методику, помогающую сформулировать ценности, то можете обнаружить очень серьезный перекос. Именно в нем причина вашей неудовлетворенности работой или отношениями, а порой и разрыва связей, которые прежде казались нерушимыми.

На ценностях, которые близки вам, и строится ваша индивидуальность, уникальность и непохожесть на других. И на это сегодня в обществе самый большой запрос – аналогично аутентичности, натуральности, честности. Был довольно долгий период, когда все стремились к идеалу. Но сейчас люди устали от унифицированности и «пластмассовости», когда все женщины, например, должны были быть похожи на кукол с одинаковыми искусственными лицами. Все устали от клише успеха и красивой жизни с Мальдивами в соцсетях. Это уже никому не интересно. Мы хотим общаться с настоящими, живыми людьми – а значит, разными. Мы хотим знать, кто этот человек, какие у него ценности, какая у него правда, какие он несет смыслы. Более того, когда вы начинаете понимать, что можно быть настоящим, то испытываете облегчение: значит, правда, что можно быть самим собой? Да, можно и даже нужно.

Аутентичность – это разрешение себе быть неидеальным, несовершенным, понимание и принятие себя. Важно разделять, где вы настоящий, а где в вас говорят ваши мама, папа, бабушка. Эти субличности внутри вас могут мешать, если они не соответствуют вашим ценностям и стремлениям. Поэтому возникает задача понять, что именно вам мешает и как от этого избавиться. Например, перестать быть для всех хорошим. Для каждого человека здесь работают свои инструменты: кто-то способен самостоятельно решить такую задачу, к примеру с помощью книжек и тестов, другой прибегает к помощи психолога или коуча. Мы искренне считаем, что каждый человек – уникальный, особенный. Поэтому очень важно докопаться до своей сути и стать настоящим. Более того, ваша уникальность помогает на пути к успеху и лидерству.

Индивидуальность и профессионализм – это то, что формирует основу для экспертного мнения. Лидер обладает неким экспертным мнением хотя бы относительно собственной идеи в сфере своей компетенции. Он ее «родил», создал, и у него есть экспертная позиция.

*Алина Тимошкина*

Обнаружив себя настоящего, не менее важно начать жить заново, то есть в соответствии со своими ценностями – возможно, осмысленными только что. Это касается и образа жизни в целом, и работы в частности. Например, если вы пропагандируете ЗОЖ и при этом работаете в сфере правильного питания, то необходимо этому соответствовать: мыслить, выглядеть и действовать так, как советуется другим. Фальшь очень заметна.

Наверное, главное требование к лидеру, да и в целом к любому человеку – хоть мужчине, хоть женщине, – будьте собой. Не надо играть и стремиться стать своей противоположностью. Говорят: женщина – слабый пол. Да, у нее есть свои слабости, но они могут и делать ее сильнее. То же самое и у мужчины.

У меня был коллега, с которым мы работали лет двадцать назад. Он старше меня и никогда не сторонился работы с женщинами. Но при этом говорил: «С мужчинами лучше». Мы встретились с ним лет через десять. Он работал финансовым директором в одной из нефтехимических компаний, и тогда он сказал: «Ты не поверишь, у меня одни женщины! И я считаю, что это классно! Женщины очень дисциплинированы, исполнительны, с ними гораздо лучше, чем с мужчинами». Бывает, что взгляды меняются.

И гендерные различия не так важны. Гораздо важнее человеческие ценности. Это и есть ключевое.

*Любовь Маляревская*

В запросе общества на аутентичность кроется огромная польза. Ведь только поняв, кто вы на самом деле и чего хотите, только избавившись от шелухи, слои которой приросли во время воспитания и взросления, вы начинаете понимать, в чем для вас смысл и дело жизни. Дело, которое приносит вам радость. Ведь человек, который получает удовольствие от любимого занятия, гораздо более эффективен. И одновременно с этим гораздо более счастлив.

В этом и состоит эффективная стратегия жизни: разобраться в себе, найти свою индивидуальность и понять, какое дело приносит радость именно вам, что ведет к самореализации.

Иногда очень сложно идентифицировать себя. Мы ходим к психоаналитикам и коучам и с их помощью снимаем лишь верхние слои. Потом пугаемся и думаем: «Да ну... Ведь все же хорошо, живу себе спокойно. Зачем мне это надо?» И останавливаемся. А так нельзя. Даже если больно и страшно. Напротив, за страхом всегда есть что-то, что может сделать вашу жизнь счастливее, ярче и интереснее. И в эти глубокие воды нужно попробовать войти. Разрешите себе это сделать – независимо от того, где находитесь в данный момент и кто с вами рядом.

## **ПРАКТИКА**

### **Посмотрите на себя со стороны**

Воспользуйтесь методом «360 градусов»: подготовьте онлайн-анкету с вопросами о вас – какие ваши качества можно выделить, что у вас получается лучше всего, что не получается и т. д. – и предложите коллегам, друзьям и родным заполнить ее. Попросите свое окружение (15–20 человек) описать несколько ситуаций, когда вы демонстрировали лучшую версию себя.

Такая практика позволит вам посмотреть на себя глазами других людей, оценить свои навыки и качества. Кроме того, это прекрасно мотивирует и вдохновляет, дает мощный толчок к движению вперед.

### **Жизнь как стратегия**

Генри Форд говорил, что главный секрет успеха в жизни – найти свое предназначение, а затем реализовать его. И мы с этим согласны. Именно для того, чтобы сделать жизнь полной и насыщенной, нужна эффективная стратегия. Ведь ваша жизнь – это тоже проект. И для эффективного внедрения личной стратегии необходимо понимать, что вас мотивирует и какими базовыми ценностями вы руководствуетесь при принятии решений.

Стратегия – понятие из числа идеальных, которых не существует. Стратегия – это направление движения, а план – распределение ресурсов во время этого движения. То есть стратегия – это выбор дороги, а планирование – то, как мне по этой дороге идти с этими ресурсами. И жизнь – это и стратегия, и план, и тактика. Мы должны определить, куда мы идем и почему. И уже потом отвечать на вопрос, как именно мы пойдем. С другой стороны, мы живем в каждый момент времени, и в каждый такой момент решаем конкретные вопросы, чаще тактические. Задача в том, чтобы хотя бы иногда приподнимать голову и смотреть на дорогу: идем ли мы туда, куда хотели.

## **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.