Карьера в жизни человека

часть II

Цикл семинаров

МБДОУ «Детский сад № 2»

Ирбит, 2020 г

Определения

Карьерный кризис — частный вид жизненного кризиса, критический период, обусловленный осознанием человеком расхождения между желаемым профессионализмом и наметившимися целями профессиональной деятельности, с одной стороны, и реальной ситуацией своего существования, с другой.

- Карьерный кризис – стимул для развития человека, сигнал о том, что человек не решает задачу определенного этапа своего развития (отстает или «перепрыгивает).
- Важно знать о кризисах, чтобы иметь возможность ими управлять.
- Неуправляемый карьерный кризис может привести к затяжной депрессии.

Классификация карьерных кризисов (по содержанию)

- **Кризис нереализованности –** чувство разочарования, жизненного «сбоя», неудачи в своём развитии, «проигрыша» более активным и удачливым коллегам, сумевшим достичь большего авторитета в профессиональной среде.
- **Кризис опустошенности** – работник не испытывает внутреннего равновесия, гармонии, не удовлетворён своими профессиональными компетенциями, не видит необходимости их совершенствования, не наполняет профессиональное развитие смыслом.
- **Кризис бесперспективности** – стабилизация профессиональной ситуации, отсутствие перспектив и реальных планов на будущее, замена уровней высших потребностей уровнем низших потребностей.

Этапы карьеры: карта карьеры

Кризисы на этапах карьеры

Этап карьеры	Тип кризиса
Предварительный до 25 лет	Кризис ожиданий (23-25). Чаще всего – неправильно выбранный ВУЗ
Становления до 35 лет	Кризис своего места (32-33). Работа должна совпасть с предназначением.
Продвижения до 45 лет	Кризис ценностей (39-42).

Кризис среднего возраста

Кризис среднего возраста относится к числу глубоких душевных переживаний человека, связанных с переосмыслением своей значимости (между 35 и 45 годами).

Признаки:

1) Недовольство собой;
2) Сравнение себя с другими;
3) Жажда самореализации (эффект уходящего поезда);
4) Депрессивные расстройства;
5) Поиск смысла жизни.

Особая сложность: совпадение с двумя карьерными кризисами – 32-33 года и 39-42 года.

Способы выхода из кризиса

1. Признать наличие кризиса, и дать право ему быть.
2. Дать возможность себе «сбавить обороты» на некоторое время и выйти в роль наблюдателя за своей жизнью.
3. Провести пересмотр своей жизни, провести ревизию достижений (при помощи Карты карьеры).

Выполнить упражнение «Мои достижения».

Упражнение «Мои достижения»

Разделите лист на три колонки, пишите всё, что придёт в голову:

1) Мои положительные качества.

2) Чего я достиг?

3) Где я могу себя проявить? (Важно! Не оценивать!)

Сформулируйте не менее 10 профессиональных достижений : **Проблема-действие-результат.**

Например:

обучила за 2 недели новых сотрудников так, что позволило им сразу же выйти на установленный в компании уровень продаж;

провёл успешные переговоры, благодаря которым поставщик предоставил скидку, и компания смогла сэкономить более 7% от суммы, выделенной на установку нового программного обеспечения.

создала систему мотивации для производства, благодаря которой производительность труда выросла на 20%

Выводы урока

- ✓Кризисы карьеры – часть профессиональной жизни. Обеспечивают переход на следующий этап развития или «выбрасывают на обочину».
- ✓Важно правильно относиться к проявлениям кризиса, снимать угрозы депрессивных состояний и риск развития негативных привычек (курение, алкоголь, переедание).

Влияние уровней сознания на профессиональную успешность

Исходные состояния успешности

- Уровни развития сознания
- Тип мировоззрения
- Уровень энергии

Определяют способность к успешному профессиональному развитию и уровень достижений в карьере

Эффект «стеклянного потолка» – застревание на прошлом уровне развития, когда внешние желания человека отстают от уровня развития личности в целом.

Уровни развития сознания

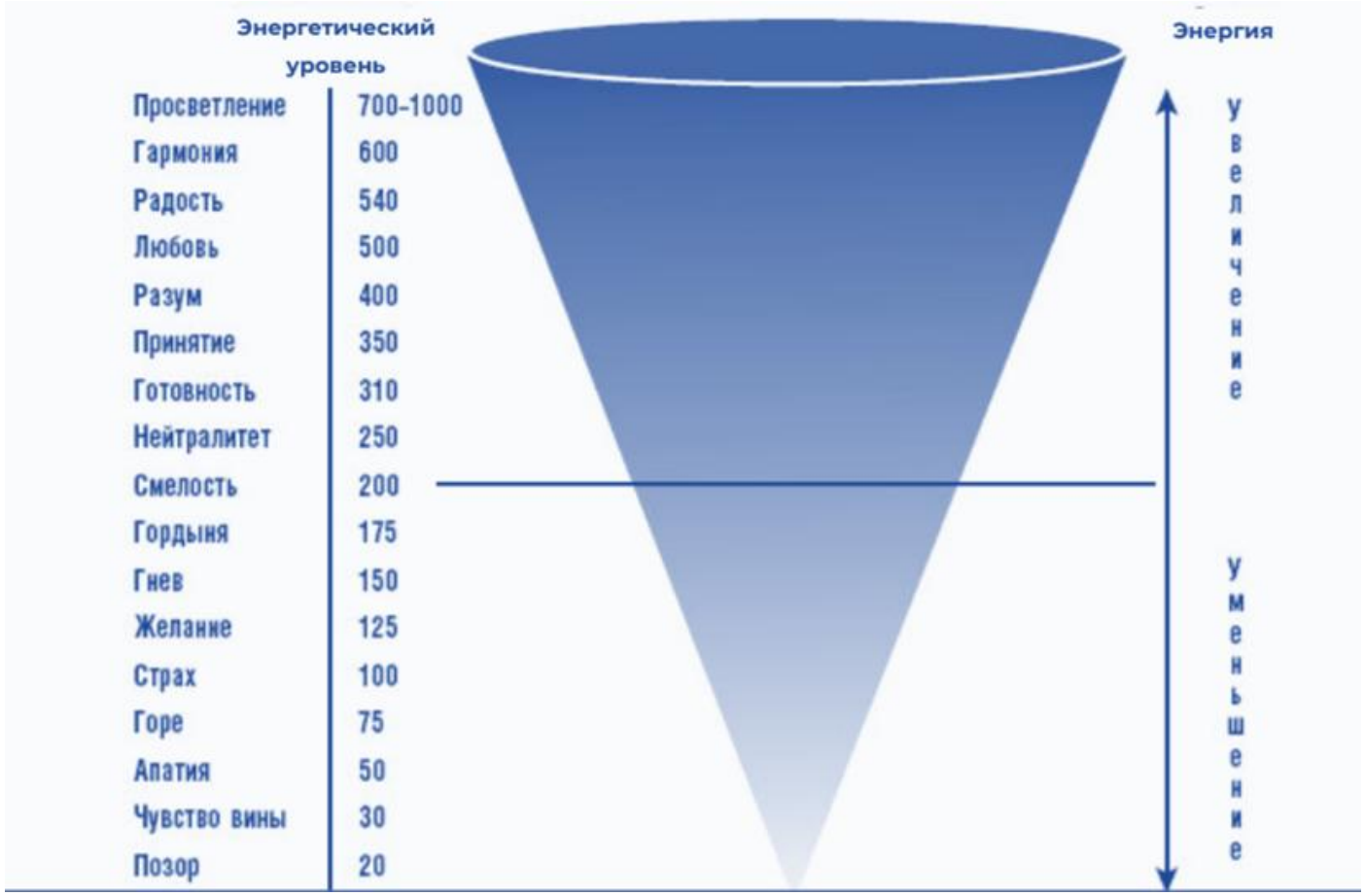
Это НЕ интеллект!

Это уровень развития души человека, отношений с собой и окружающим миром, преобладающие чувства, которые формируют модели поведения и готовность к принятию определенного уровня ответственности.

Модели:

- Уровни сознания Дэвида Хокинса (1927-2012, США) – кинезиолог, психиатр и исследователь сознания «Сила против Насилия» (Power vs. Force);
- 7 уровней сознания Ричарда Барретта (1945, США) – философ, консультант по корпоративной культуре.

Уровни сознания Дэвида Хокинса



Развитие сознания Дэвида Хокинса

7 уровней сознания Ричарда Баррета

Диагностика уровней сознания

Для оценки уровня энергии и определения уровня сознания по Хокинсу :

- Наблюдение, выявление словмаркеров;
- Как можно чаще задавать вопрос:

какие чувства вы испытываете или испытывали при такой-то ситуации?

Для определения уровня сознания по Барретту:

- Задайте вопрос: «Что значит для вас счастье?».
- Напишите короткое эссе. По ключевым словам определите уровень развития сознания, на котором сейчас на самом деле находитесь

Коррекция уровней сознания

1. Осознать - как уровень сознания, имеющийся сейчас влияет на достижение целей
2. Составить программу коррекции:

По Хокинсу- повестка на отказ от негативных качеств, развитие качеств с высокой вибрацией

По Баррету- взять на себя более высокий уровень ответственности. Выхода из «тени» часто бывает достаточно для начала трансформации.

Влияние типов мировоззрения и уровня энергии на профессиональную успешность.

Диагностика и практика применения.

Тип мышления – основа успеха

Мир – случайность
Я – главный

Позиция Гордыня
Контроль, потребление, зависть, страх, страдание

Мышление «Дефицит»

Основной мотив: потреблять, корысть, жадность

Мир – система
Я – часть системы

Позиция Ученика
Доверие, принятие, радость, уверенность, счастье

Мышление «Изобилие»

Основной мотив: отдать, бескорыстие (щедрость)

Типы мировоззрения

Люди с дефицитным мировоззрением:

- ✓ Навешивают ярлыки и всего боятся.
- ✓ Думают, что никогда не получат достаточно.
- ✓ Не делятся своими знаниями, контактами и эмоциями.
- ✓ Думают, что они такие, какие есть.
- ✓ Изначально подозрительны и холодны.
- ✓ Избегают соревнований, боясь оказаться слабее.
- ✓ Пессимистично относятся к будущему, думая, что впереди их ожидают только трудности.
- ✓ Смотрят на проблемы как на препятствия.
- ✓ Думают мелко и избегают идти на риск.

Типы мировоззрения

Люди с мировоззрением изобилия:

- ✓ Благодарны и уверены в себе.
- ✓ Знают, что всегда смогут добиться еще большего.
- ✓ Делятся с другими своими знаниями, контактами и чувствами.
- ✓ Признают, что могут учиться, расти и развиваться.
- ✓ Изначально открыты миру.
- ✓ Обладают соревновательным духом, зная, что это сделает их еще сильнее.
- ✓ Смотрят в будущее с оптимизмом, зная, что всё лучшее впереди.
- ✓ Видят в проблемах возможности.
- ✓ Думают масштабно и идут на риск.

Диагностика типов мировозрения

Список утверждений для диагностики дефицитного МР.
Как чаще всего вы думаете?

- ✓ В мире много опасностей, жить опасно.
- ✓ Я не получаю достаточно (денег, внимания и т.п.), мир несправедлив.
- ✓ Мне жалко тратить на других свои знания, эмоции, делиться контактами.
- ✓ Я такая (ой), какая (ой) есть, я всё уже знаю, мне нечему учиться.
- ✓ Люди склонны к обману, поэтому лучше с ними не сближаться.
- ✓ Я не люблю соревноваться, не люблю проигрывать.
- ✓ Жизнь – это сплошная борьба, и дальше будет еще хуже.
- ✓ Меня часто преследуют проблемы и мешают мне получать то, что я хочу.
- ✓ Я не люблю рисковать, лучше «синица в руках», чем «журавль в небе».

Диагностика типов мировоззрения

Список утверждений для диагностики изобильного МР.
Как чаще всего вы думаете?

- ✓ Я благодарю за всё, что приходит в мою жизнь, я верю в себя.
- ✓ Я знаю, что всегда смогу получить больше.
- ✓ Я с радостью делюсь с другими своими знания, эмоциями, контактами (просто так).
- ✓ Я учусь и развиваюсь всю жизнь, и буду делать это всегда.
- ✓ Мир огромен, и в нём есть всё!
- ✓ Я люблю соревноваться с другими, меня это делает сильнее.
- ✓ Каждый день всё лучше и лучше!
- ✓ Каждая проблема – это моя возможность.
- ✓ Я люблю рисковать, я лучше сделаю, чем буду жалеть, что не сделал.

Диагностика уровня энергии

Энергия =жизненная сила

Запас жизненной энергии = это наш «банковский счет»

Вопросы:

- ✓ Как тратите энергию ? Транжирите или экономите?
- ✓ Знаете ли способы «слива» и способы «пополнения»?
- ✓ Как ваша энергия связана с вашими достижениями?
- ✓ По 10-балльной шкале оцените уровень энергии сейчас, сколько хотелось бы?

Способы полонения энергии

1. **Физической энергии:** чистая вода; живая еда; режим дня; сон.
2. **Эмоциональной энергии:** любимое занятие; приготовление обеда, уборка в доме, шоппинг, танцы, пробежка, спорт; общение с друзьями; любовные отношения, выезд на природу, на море и т.п.
3. **Ментальной энергии:** обучение, чтение развивающей литературы; путешествия, изучение нового языка; овладение новым видом деятельности; творчество.
4. **Духовной энергии:** реализация предназначения, чтение духовной литературы, медитации, общение с духовно развитыми людьми, бескорыстная помощь, познание Высшего Разума, настоящая любовь.

Критерии наполненности энергией

Внутренняя долгая Радость просто так

Исходя из этого все методы наполнения энергией делятся на 2 вида:

- *Созидательные* (см. предыдущий слайд);
- *Разрушительные* (допинговые).

Коррекция

1. Осознать доминирующий тип мировоззрения
2. При готовности к изменениям, внедряем практику:

- Коррекция режима дня, питания, физ.нагрузок
- Ведение дневника Благодарности не менее 90 дней: Необходимо ежедневно находить не менее 5 эпизодов в жизни, за которые вы благодарны.

Примерная структура записи в Дневнике:

Я благодарен(на) _____ за _____

Вести Дневник Радости Ежедневно, вечером, записывать действия, которые доставляли радость. Примерно один в три дня возвращаться к прошлым записям и делайте отметку - какая радость наполняла энергией и имела длительный эффект, и какая радость имела кратковременный эффект, падение энергии случалось все-равно. Отслеживайте источники долговременной радости, старайтесь увеличивать их присутствие в вашей жизни. Минимизируйте допинговые виды наполнения радостью.

Выводы

- Кризисы карьеры – часть профессиональной жизни. Обеспечивают переход на следующий этап развития или «выбрасывают на обочину».
- Важно правильно относиться к проявлениям кризиса, снимать угрозы депрессивных состояний и риск развития негативных привычек (курение, алкоголь, переедание).
- С особой внимательностью относиться к клиентам 35 +, так как карьерные кризисы совпадают с кризисом среднего возраста.
- Уровень развития личности человека оказывает влияние на уровень его профессионального успеха.

Выводы

- Если человек долго не может решить какую-то карьерную проблему – скорее всего причина в несоответствии его уровня развития сознания и его внешних желаний.
- Тип мировоззрения может существенно влиять на уровень успешности, усиливая и ослабляя
- Энергия - это наше топливо, обеспечивающее профессиональный успех. Сейчас идет битва за энергию.
- Энергия =Успех

План работы на следующей встрече

1. Природа ограничивающих убеждений.
2. Влияние типа мировоззрения на формирование ОУ.
3. Влияние ОУ на возможности человека: хорошо или плохо.
4. Виды ОУ, диагностика видов ОУ.
5. Наиболее частые карьерные ОУ.
6. Трансформация ограничивающих убеждений.
7. Природа страха.
8. Виды страхов.
9. Страхи, мешающие карьере.
10. Страх как ресурс.
11. Практика работы со страхом.