



Эмоциональные трудности при поиске работы





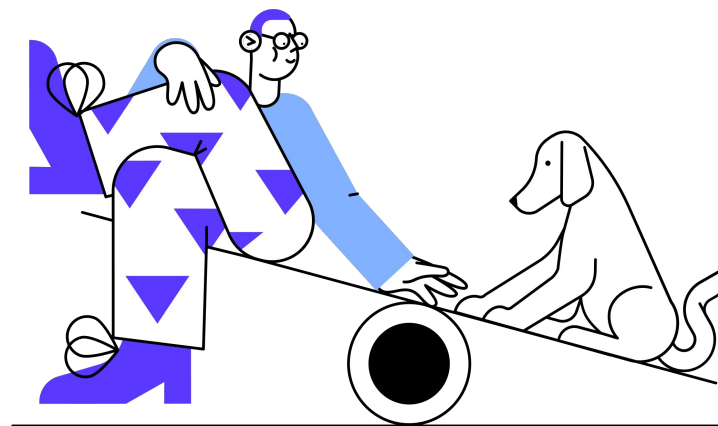
Галина Светова

Руководитель команды трудоустройства
GeekBrains

- Высшее психологическое образование
- Опыт ведения психологических групп в разных форматах
- Карьерные и профориентационные консультации 14+
- Больше 10 лет работы в образовательных проектах в России, Украине и Израиле

Про что будет лекция?

- **Почему поиск работы - это стресс**
и всегда ли это плохо?
- **Откуда берутся напряжения в процессе?**
и что можно с ними делать?
- **Как войти в процесс трудоустройства без нервов?**
и выйти без нервов тоже :)



**Процесс поиска работы - это стресс,
но если понимать, откуда ноги
растут, то можно помочь себе
совладать со стрессом и найти пути
копинга ***

* копинг (от англ. to cope - справляться) -
стратегии совладания со стрессом

Набор понятий

- **Стресс**

состояние тонуса организма, в котором не стоит быть слишком долго
мобилизация ресурсов для решения возникших трудностей

- **Напряжение**

дискомфорт, нарушение гомеостаза

- **Проблема**

нет проблемы, есть задача

Так откуда же растут ноги?



Напряжения извне

Несоответствие ожиданиям близких

- идея единственного правильного пути
- право на свой выбор вызывает негатив - почему?



Напряжения извне

Социальные установки про норму

- если ищешь новую работу, значит, облажался на старой
- новый выбор обесценивает вложенные ресурсы на прошлом этапе
- работа - не про удовольствие, а про обязанность
- нечего искать хорошей жизни, надо пахать



Напряжения внутри нас





Синдром самозванца

- Ценность скромности
- Страх провала
- Страх успеха и ответственности
- Неуверенность в себе и обесценивание

В чем сила, брат?



1 Можно ошибаться

Даже у Google были провалы

2 Сила самосбывающегося пророчества

fake it until you make it

3 Работодатель - не бог

Компания заинтересована во мне, а не только я в ней

Задание

**Прописать свои сильные стороны,
собрать фидбек с близких, повторить.**

Задание

Найти свою зону ближайшего развития - поле азарта в достижении целей.



Негативные установки о себе

- Я не смогу, уже поздно
- Отказ = личный провал
- Я хуже других

Идея возможности контроля

- Поиск единственно правильного пути и правильных ответов
- Паника



“There are many ways of going forward, but only one way of standing still.”

– Franklin D. Roosevelt



Неадекватные цели

- Потеря мотивации
- Страх перед неизвестностью
- Фрустрация от состояния новичка
- Несовпадение ожиданий

Правила поведения в сложной ситуации

- Барьер - это нормально
- Лень - это фаза, и она пройдет
- Действуй!
- Отпраздновать и признать успех
- Повторять успех, укреплять эту свою новую идентичность.
- Я могу успешно действовать даже при наличии препятствий!



Вспомните себя

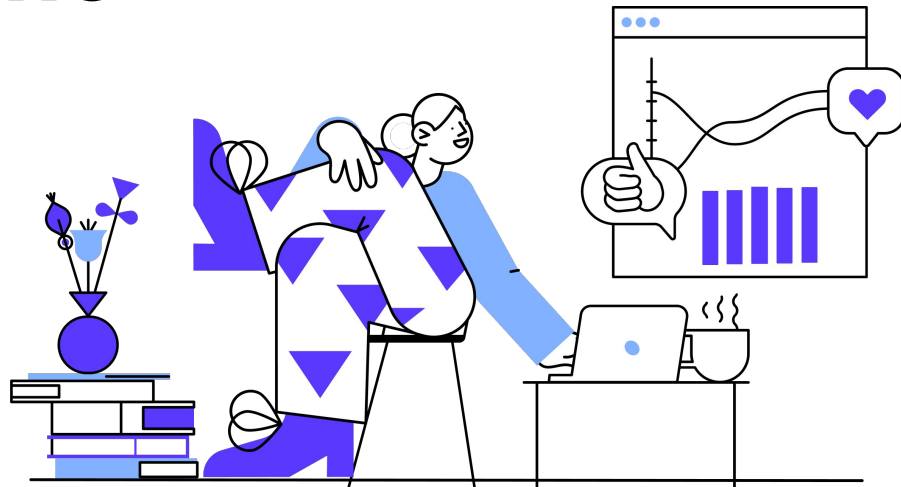
- ситуацию, когда вы были в стрессе
- когда вы испытывали напряжение
- когда сталкивались с проблемой

Как вы ощущали в теле, в поведении, что это за состояние?
Что помогало справиться?

Напишите список из 10 ресурсных действий



Поиск работы - это навык, и им можно овладеть



Несовпадение ожиданий

2+2

- Путь оказался сложнее, чем казалось
- Требуется больше усилий/времени
- Мои 100% - не универсальные 100%

$$\begin{aligned}\hat{G}(u, v) &= \\ &= \frac{1}{2\pi\hbar} \int du_1 dv_1 du_2 dv_2 \hat{f}(u_1, v_1) \hat{g}(u_2, v_2) \delta(v_1 + v_2 - v) \times \\ &\quad \times \delta(u_1 + u_2 - u) \left[e^{\frac{i\hbar}{2}(u_1 v_1 - u_1 v_2)} - e^{\frac{i\hbar}{2}(u_2 v_1 - u_1 v_2)} \right] \\ &= \frac{1}{\pi\hbar} \int du_1 dv_1 du_2 dv_2 \hat{f}(u_1, v_1) \hat{g}(u_2, v_2) \delta(v_1 + v_2 - v) \times \\ &\quad \times \delta(u_1 + u_2 - u) \sin \frac{\hbar}{2}(u_2 v_1 - u_1 v_2)\end{aligned}$$

Итоги

- Поиск работы - непростой период,
но преодолимый
- Если знать причину напряжения
можно лучше его преодолеть
- **Поддержка и понимание целей - залог успеха**





Помни: все получится!

