



Книга 10 правил карьерного роста

Как использовать знания о своем типе личности для достижения успеха

Донна Даннинг
Nicholas Brealey Publishing, 2010
Также есть на следующих языках: Английский

Рецензия BooksInShort

Вы когда-нибудь пытались определить свой тип личности? Вы экстраверт или интроверт? Чем вы чаще руководствуетесь, принимая решения, – логикой или эмоциями? По мнению психолога Донны Даннинг, если вы стремитесь добиться лучших результатов на работе и подняться по карьерной лестнице, вам необходимо знать, к какому психологическому типу вы относитесь. В этой книге автор предлагает читателям выполнить сокращенный вариант теста Майерс-Бриггс на определение типа личности и объясняет, как индивидуальные склонности человека влияют на его рабочие результаты. Лучше понимая себя, зная свои привычки и предпочтения, мы в разных ситуациях делаем более осознанный выбор, способствующий достижению успеха на профессиональном поприще. Автор формулирует десять принципов карьерного роста и показывает сильные и слабые стороны восьми типов отношения к работе в применении каждого из них. *BooksInShort* рекомендует эту информативную книгу всем профессионалам, которых интересует взгляд на развитие карьеры с точки зрения практической психологии и современной науки о мышлении.

Основные идеи

- С помощью теста Майерс-Бриггс любой человек может выяснить свой тип личности и обусловленные им особенности своего отношения к работе.
- Эти знания помогают в более осознанной постановке профессиональных целей и их достижении. Выстраивайте собственную стратегию на основе 10 правил карьерного роста.
- Ставьте перед собой цели, соответствующие вашим естественным наклонностям.
- Сохраняйте позитивный взгляд на мир и возьмите на себя ответственность за собственную судьбу.
- Научитесь слушать, если хотите перенимать знания и опыт других людей, и убедительно говорить, если хотите, чтобы к вам прислушались.
- Создайте себе репутацию знающего, настойчивого и работоспособного человека.
- Научитесь эффективно устранять проблемы и принимать разумные решения.
- Старайтесь превзойти ожидания руководства и принимайте на себя дополнительные обязанности.
- Смотрите вперед и в соответствии с меняющимися обстоятельствами изменяйтесь сами.
- Привлекайте внимание к своим профессиональным достижениям, чтобы добиться признания своих заслуг и расширить сеть полезных знакомств.

Краткое содержание

Кто я?

Пытаться сделать карьеру, ничего не зная о своем характере, – все равно, что бродить по незнакомому городу без карты. Определив, к какому типу личности вы относитесь, и разобравшись в особенностях своего подхода к работе, усвоению информации и взаимодействию с другими людьми, вы сможете более обдуманно формулировать свои профессиональные цели и идти к их достижению. Добиться успеха и получать большее

удовлетворение от работы вам помогут 10 основных правил карьерного роста.

1. Определите свой тип личности

У каждого человека складывается свое представление о том, к чему нужно стремиться в профессиональной деятельности. Критерии успеха зависят от интересов, способностей, принципов, черт характера и от жизненного опыта. Одним из самых популярных психометрических тестов является Индикатор типов Майерс-Бриггс, разработанный в первой половине XX века Кэтрин Кук-Бриггс в соавторстве с дочерью Изабель Бриггс-Майерс на основе идей Карла Юнга. Чтобы определить свой тип личности, вы можете самостоятельно пройти сокращенный вариант этого теста или выполнить его полную версию с помощью профессионального психолога.

“Отправной точкой для развития карьеры является самопознание”.

Основные типы личности по Майерс-Бриггс представлены четырьмя парами противоположных характеристик. В каждой паре вы несомненно отдадите предпочтение одному из полюсов. На основе этого выбора и будет определен тип вашей личности. Различные сочетания предпочтений дают в общей сложности 16 типов личности, каждому из которых присваивается условное обозначение из четырех первых букв ключевых слов:

“Если при выборе направления профессионального развития вы учитываете свои естественные склонности, ваши шансы на карьерный успех существенно возрастают”.

1 Экстраверсия (E) или интроверсия (I). Столкнувшись с проблемой, экстраверт стремится обсудить ее с другими людьми, а интроверт – обдумать самостоятельно.

- 2. Сенсорное ощущение (S) или интуиция (N).** В восприятии информации люди, предпочитающие во всем убедиться сами, сосредотачиваются на конкретных фактах и деталях, в то время как противоположный тип стремится уловить закономерности и представить общую картину.
- 3. Логика (T) или чувство (F).** Принимая решения, человек, мыслящий логически, стремится к объективности, а его противоположность больше интересуют эмоции.
- 4. Суждение (J) или восприятие (P).** В своих взаимоотношениях с внешним миром человек, ориентированный на суждение, стремится действовать во что бы то ни стало, тогда как противоположный тип предпочитает подождать и посмотреть, как будет развиваться ситуация.

“Работа, где каждый день делаешь то, к чему имеешь склонность, и используешь свои способности, более интересна и приносит больше удовлетворения”.

На основе 16 типов личности выделяют восемь категорий людей в зависимости от их отношения к работе:

- 1. “Деятельный” (ESTP и ESFP).** Его девиз – “действуй по обстоятельствам”. Наблюдает происходящее вокруг и чутко распознает проблемные ситуации и новые возможности. Обладает быстрой реакцией и умеет действовать экспромтом.
- 2. “Исследователь” (ENTP и ENFP).** Любит устанавливать связь между понятиями и опробовать новые идеи.
- 3. “Добивающийся цели” (ESTJ и ENTJ).** Склонен к критическому анализу, продуктивен в работе. Охотно принимает на себя ответственность и решение организационных вопросов.
- 4. “Член коллектива” (ESFJ и ENFJ).** Выше всего ценит сотрудничество, здоровую рабочую обстановку в коллективе, чуток к проблемам других людей.
- 5. “Обрабатывающий информацию” (ISTJ и ISFJ).** Во всем стремится к точности и определенности и поэтому, прежде чем действовать, старается выяснить все факты и совместить их с тем, что ему уже известно.
- 6. “Устремленный в будущее” (INTJ и INFJ).** Оценивает перспективы и смотрит в будущее, увлекается новыми идеями и технологиями.
- 7. “Аналитик” (ISTP and INTP).** Обладает гибким мышлением, любит решать проблемы. Принимая решения, чаще всего руководствуется логикой.
- 8. “Примиритель” (ISFP и INFP).** Подобно заботливому садовнику, прежде всего думает о том, как та или иная ситуация отразится на людях.

“Преуспевающие люди постоянно учатся новому и совершенствуют свои навыки”.

Следуя приведенным ниже рекомендациям, сосредоточьтесь на сильных и слабых сторонах своих методов работы, чтобы выстроить стратегию карьерного роста, соответствующую вашему типу личности.

2. Переключитесь на оптимистический настрой

Позитивный настрой очень важен для работы. Оптимисты излучают уверенность, с радостью помогают другим и охотно берутся за сложные задачи. Коллеги и начальство ценят их за энтузиазм и готовность преодолевать любые препятствия. Чтобы производить хорошее впечатление на окружающих, доброжелательно отзывайтесь о людях и событиях, а также старайтесь с достоинством выйти из любого затруднительного положения. Не осуждайте окружающих, не сплетничайте и не жалуйтесь. То, как вы одеваетесь, двигаетесь и разговариваете, говорит о вашем отношении к людям, поэтому стремитесь своим внешним видом и поведением подавать окружающим правильные сигналы. Разберитесь в том, как ваши нынешние обстоятельства влияют на ваше отношение к жизни. Негативно отразиться на настрое человека могут самые разные факторы: болезнь, тяжелая атмосфера в коллективе, сильный стресс или сложная жизненная ситуация. Если на работе царят непрофессионализм и неорганизованность, постоянно возникают конфликты, отсутствуют трудовая дисциплина и добросовестное отношение к делу, это может привести в уныние даже самого оптимистично настроенного человека. При столкновении с неприятной ситуацией на работе у вас есть три варианта выхода: либо закрыть глаза на проблему, либо постараться ее решить, либо уволиться. Чтобы исключить из своей жизни сильные стрессы, стремитесь разрешать любые возникающие конфликты, создайте вокруг себя группу людей, готовых поддержать вас в трудную минуту,

больше времени посвящайте своим хобби, соблюдайте режим сна и не забывайте о физических упражнениях. Обращаясь к себе мысленно, шутите и подбадривайте себя.

3. Назначьте себя ответственным за свою судьбу

Нести ответственность за свою карьеру – значит уметь самостоятельно работать, проявлять стойкость в трудных ситуациях и всегда доводить начатое до конца. Не позволяйте себе перекладывать вину на других, останавливаться на полпути и искать оправдания своему бездействию. Внимательно посмотрите на те шаги, которые вы предпринимаете в профессиональной сфере. Ведут ли они к достижению ваших целей? Если вы не получаете желаемых результатов, нужно как-то изменить свои действия. Разумеется, иногда невозможно обойтись без помощи и совета, но в конечном счете ответственность за результаты своей работы несете вы сами. В компаниях ценят самостоятельных работников.

4. Учитесь при любой возможности

Уважительно относитесь к опыту и достижениям других людей и старайтесь вынести что-то полезное из любого разговора. Чтобы учиться у других, нужно уметь слушать. Цель коммуникации может быть разной: рассказать о чем-то, поделиться впечатлениями или чувствами, отстоять свою точку зрения, дать оценку чьим-либо действиям, выразить поддержку или заинтересованность. Нужно четко представлять мотивы каждого разговора, чтобы исходя из них выстраивать свою линию поведения. Когда к вам обращаются, отложите свои дела. Спрячьте мобильный телефон и отвернитесь от экрана компьютера. Не спешите высказывать свое мнение, даже если это одобрение. Необоснованная критика, спор ради спора, видимое безразличие к предмету разговора, уход от прямого обсуждения, снисходительный или саркастический тон – все это препятствует общению. В ходе разговора разными способами демонстрируйте интерес, например, задавая собеседнику вопросы. Сочувствуйте ему. Когда собеседник закончит говорить, обобщите сказанное, чтобы удостовериться, что вы правильно его поняли.

5. Научитесь находить общий язык с людьми

Убедительно излагать свои мысли не менее важно, чем быть хорошим слушателем. Умение общаться поможет вам в завязывании знакомств и расширении сети полезных контактов. Нужно не только знать, что говорить, но и уметь преподнести это в нужном ключе. Чтобы лучше донести свои мысли до слушателей, постарайтесь понять, что они из себя представляют. Учитывайте черты характера, предпочтения в способах получения информации, образование и опыт. Выражайте свои мысли ясно и конкретно. Будьте искренни и не допускайте двусмысленностей. Обсуждая чью-либо работу, высказывайте только конструктивные замечания и не забудьте отметить положительные стороны. В ваших словах не должны звучать гнев и осуждение. Объектом критики должен быть не человек, а его конкретные поступки. Для разрешения возникающих в общении конфликтов пользуйтесь следующим методом, состоящим из четырех шагов. Сначала определите интересы каждого участника конфликта. Поставьте себе цель найти решение, которое устроит всех. Обсуждайте с участниками все альтернативы, пока не будет достигнуто соглашение. И наконец, обеспечьте соблюдение принятого решения всеми сторонами конфликта. В отдельных случаях стоит зафиксировать это решение в письменной форме.

6. Развивайте любознательность

Любопытство – признак живого ума. Нелюбознательные люди полагаются лишь на то, что им уже известно, и в результате их сведения часто оказываются устаревшими или неверными. В наши дни для того, чтобы добиться успеха в любой сфере, нужно уметь находить нужную информацию и систематизировать ее. Современный человек должен учиться в течение всей жизни, поэтому умение воспринимать, структурировать и применять новые идеи для нас особенно важно. Создайте себе репутацию компетентного человека, хорошо разбирающегося в последних достижениях в своей области, и тогда ваше руководство всегда будет привлекать вас к участию в новых проектах. Постоянно освежайте свои знания с помощью Интернета, посещайте библиотеки, конференции и отраслевые выставки, читайте периодические издания, станьте членом профессиональных ассоциаций. Занимаясь сбором информации, всегда проверяйте надежность источников. Обращайте внимание на проявления необъективности и отделяйте личное мнение от фактов. При любой возможности старайтесь применять полученные знания на практике.

7. Приведите в порядок свои мысли

Организируйте свои мыслительные процессы таким образом, чтобы эффективно устранять проблемы и принимать взвешенные решения. Для этого воспользуйтесь следующим методом, состоящим из пяти этапов:

1. Выявив проблему, сосредоточьтесь на основных причинах ее возникновения.
2. Рассмотрите несколько вариантов решения.
3. Примите решение, оценив все варианты и выбрав лучший.
4. Установите сроки для реализации решения и разработайте план действий.
5. Оцените результаты выполнения решения и, если нужно, внесите изменения.

“Даже если вы квалифицированный и добросовестный работник, вы не добьетесь успеха до тех пор, пока не научитесь демонстрировать свои возможности и достижения окружающим”.

Разные проблемы требуют разных способов осмысления. Обычно выделяют пять основных типов мышления: практическое, творческое, логическое, целостное и гуманистическое. Помните, что в каждой конкретной ситуации нужно использовать тот подход, который будет наиболее эффективным.

8. Старайтесь превзойти ожидания

Чтобы добиться успеха, необходимо делать больше, чем от вас ожидают. Воспользуйтесь методами организации труда, такими как расстановка приоритетов, планирование времени и распределение рабочей нагрузки. Выясните в точности, в чем состоят ожидания вашего руководства, чтобы поставить перед собой конкретные цели. При этом сами вы должны предъявлять к себе более высокие требования. При любой возможности берите на себя дополнительные обязанности и постоянно занимайтесь самосовершенствованием, чтобы окружающие воспринимали вас как целеустремленного, упорного человека, который умеет распоряжаться своим временем и добиваться результатов.

9. Приспосабливайтесь к меняющимся условиям

Мир постоянно меняется. Тот, кто не обращает внимания на происходящие вокруг него важные перемены, рискует оказаться на обочине жизни. Чтобы развить в себе прозорливость, рассматривайте любую ситуацию с разных ракурсов и обдумывайте все варианты развития событий. Ищите разные источники информации, читайте публикации по теме, посещайте семинары и конференции. Сосредоточьтесь на саморазвитии: осваивайте новые навыки и свежие знания. Чтобы лучше приспособиться к меняющимся условиям, задайте себе ряд вопросов: “Что нужно сделать для того, чтобы лучше разобраться в текущей ситуации? Каким образом происходящие перемены могут изменить мою жизнь к лучшему? Как они помогут моему карьерному росту?” Будьте готовы пойти на риск или заняться чем-то новым.

10. Продвигайте себя как профессионала

Наивно ожидать, что все заметят ваше усердие. Научитесь тактично привлекать к себе внимание руководства и коллег, когда вам удастся добиться серьезных результатов. Таким образом вы будете напоминать им о своих сильных сторонах, умениях и достижениях и повысите шансы на продвижение. Кроме того, рассказывая о своих успехах, вы быстрее наладите полезные профессиональные контакты. Говорите о своих успехах тем коллегам, которые могут помочь вам в достижении ваших карьерных целей. Другая возможность для индивидуального PR – мероприятия, которые проводят отраслевые ассоциации.

Об авторе

Донна Данинг – психолог, бизнес-тренер, автор нескольких книг о карьерном росте, в том числе “Твой тип карьеры. Секреты личности для профессионального успеха”.
