

Моя дорога к успеху

С чего начинать движение к заветной цели

Что значит быть успешной женщиной? Удачно выйти замуж? Родить талантливых детей? Сделать карьеру? Многим современным женщинам этого мало — они знают, что могут больше и достойны большего.

Древняя мудрость гласит: к одной точке ведет много дорог. Успех — именно такая точка. Он всегда многогранен, но эти грани неравны. И со временем они могут меняться главными ролями, но суть остается прежней: человеку мало добиться успеха в какой-то одной сфере. Хочется больше успеть, постичь, добиться. Чаще всего уравнение успеха — с тремя известными: карьера, семья и гармония с собой и миром. А вот процентное соотношение компонентов каждый выбирает сам.

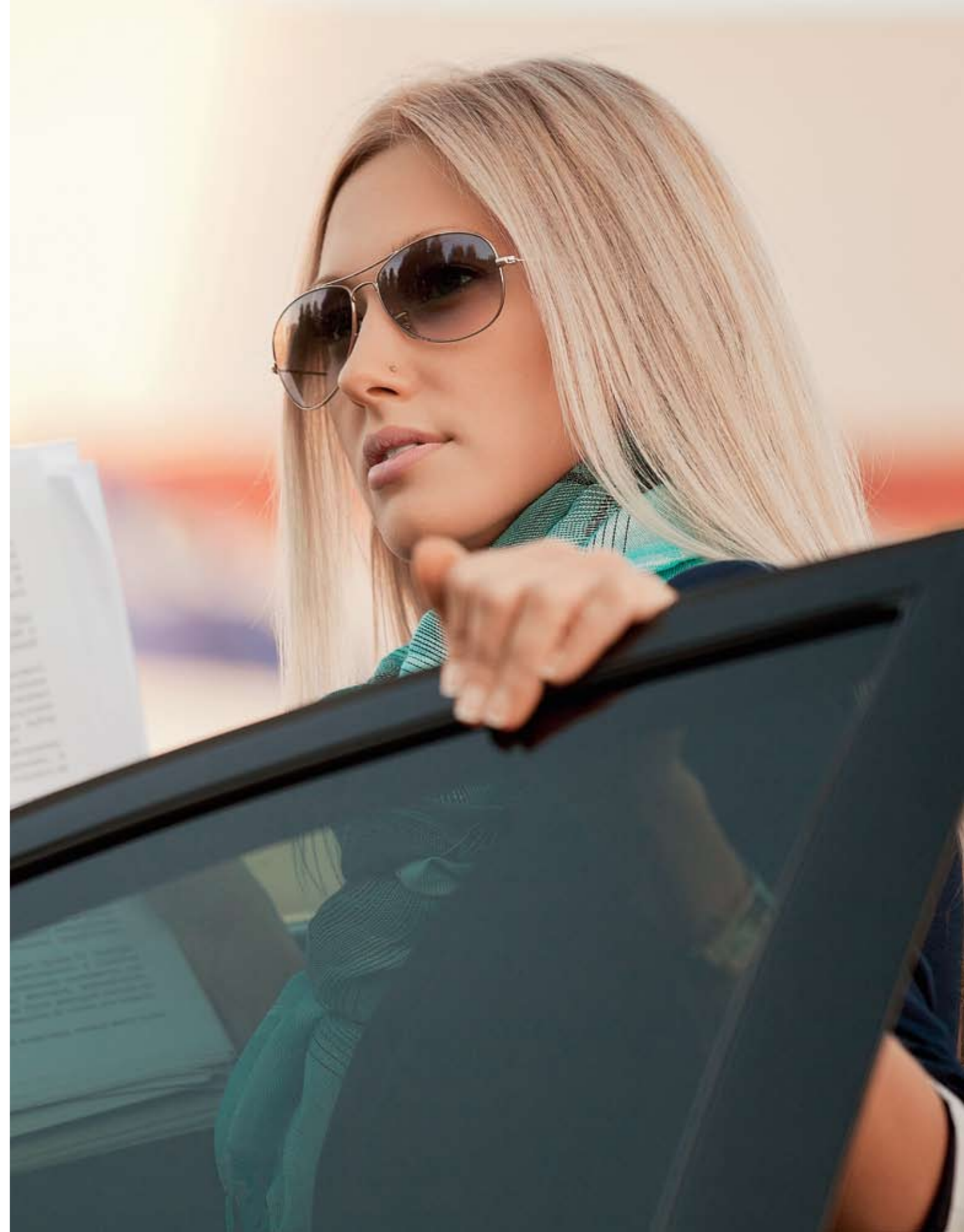
Каждая женщина уникальна, неповторима, у каждой есть собственное представление о личном счастье.

Есть женщины, для которых первостепенной ценностью являются успех, признание и карьерный рост и вопрос «Работать или не работать?» просто не возникает. Для них жизнь — это работа, а работа — это жизнь, некий плацдарм для достижения результатов, покорения вершин, освоения территорий. Удовлетворив сполна свои социальные амбиции, насладившись победами, возможно, даже почувствовав усталость и пресыщение, эти яркие женщины-воины могут открывать для себя и иные ценности — в семье, отношениях, самовыражении, творчестве или просто в отдыхе, которого они себе раньше не позволяли.

Другие предпочитают «карьеру» хранительницы домашнего очага, отдавая работе скромное место в своей жизни. И никто не посмеет поспорить: труд жены и мамы благороден и важен — в конце концов, вы можете помочь мужу строить его карьеру, быть советчиком и надежным другом. Случается, из такого плодотворного партнерства на личной почве женщина вырастает как специалист.

Еще один путь реализации — приносить пользу обществу: быть волонтером, бороться за чистоту города. Жизнь предоставляет и такую возможность для самовыражения.

Идеальная формула успеха для женщины — встроить в свою жизнь все, что ей нравится и способствует личному самовыражению. Выражать себя на разных этапах жизни можно и хочется по-разному. Находить способы и формы собственной реализации — это искусство, включающее, с одной стороны, умение быть с собой в ладу, с другой — создавать ситуацию и отношения с окружающими людьми, в которых возможно заниматься своим любимым делом. О том, как это искусство освоить, мы и поговорим.



Встреча на Эльбе

Как подготовиться к собеседованию

Считается, что лучше всего человеку зачастую даются дела, сделанные экспромтом. Да — готовы согласиться профессионалы, но при условии, что экспромт тщательно подготовлен. Собеседование для соискателя должно быть именно подготовленным — слишком много от него зависит, чтобы пускать дело на самотек.

Вас пригласили — значит, вы понравились на бумаге, а теперь должны понравиться и при личной встрече. И не просто понравиться — доказать свой профессионализм и способность быть полезной компании. Все предугадать невозможно, но важные моменты можно и нужно предусмотреть.

Прежде всего — составьте четкое представление о компании, в которую вы идете. Нельзя сказать, что лояльность к работодателю, искреннее «хочу у вас работать!» решают все — но они решают очень и очень много. Акцентируйте внимание на таких моментах: правильное название компании, чем она занимается, сколько лет на рынке и каково ее положение дел, ее достижения. Нелишним будет и почитать последние интервью ее директора прессе (он обозначит достижения и планы своей фирмы — а HR'у даст задание искать того, кто будет мыслить в правильном направлении). И конечно, непременно изучите корпоративный сайт — и информации ради, и чтобы составить свое личное первое впечатление (в конце концов, и вас выбирают, и вы выбираете). Это выставит вас как заинтересованного, компетентного потенциального сотрудника.

Основываясь на информации из требований к вакансии и о фирме, подготовьтесь к беседе. Вас обязательно попросят «рассказать о себе» — говорите правду, но исключительно в рамках того, что от вас желают услышать. Если на какой-либо вопрос вам придется сказать «нет», обязательно найдите к нему веское «но». Например: «Нет, я пока не знаю английского в совершенстве, но активно работаю над этим: посещаю курсы, беру частные уроки и за полгода поднялась на такой-то уровень». Не перегружайте рассказ множеством подробностей и заготовьте несколько историй из профессиональной жизни, в которых вы выглядели на высоте. Также вас могут спросить о какой-то своей неудаче — рассказывайте о неудаче, а не о катастрофе и не забудьте обязательно сообщить, какие полезные уроки для себя извлекли и как больше не наступали на те же грабли. И еще: порепетируйте рассказ перед зеркалом — важно не только ЧТО вы говорите, но и КАК. Избегайте резкой жестикуляции, улыбайтесь искренне, но не излишне широко, не принимайте «закрытых» поз (скрещенные руки и колени), держите спинку. Посмотрите видеособеседования звезд, политиков — и перенимайте их жесты.



Новичок в стае

Как завоевать симпатии коллектива

Удивительно, но факт: часто на той или иной работе человека удерживает не зарплата и даже не перспективы роста, а теплые дружеские отношения с коллективом. И даже если это не ваша первоочередная цель — все равно строить карьеру проще и приятнее в кругу тех, кому можно доверять и кто за вас искренне порадуются.

На работе мы проводим столько времени, что она по праву называется вторым домом. А в доме важнее всего что? Правильно — мир и солнечное настроение. И хоть хорошая девочка — все еще не профессия, но отличный бонус для амбициозной карьеристки. А значит, в деле построения отношений с коллегами не стоит надеяться на русский авось — следует все заранее спланировать и получать приятные дивиденды. Наверняка мы не откроем для вас Америку, но факт остается фактом: для того чтобы наладить с коллегами отношения, нужно совсем немного.

- Вежливость. Не забывайте здороваться, но делайте это правильно: если вы входите в зону, где уже сидят и трудятся ваши коллеги, не стоит вырывать их из рабочего процесса громогласным «Привет». Тихо скажите «Здравствуйте» при входе и лично — соседям по рабочему месту и тем, с кем встретитесь взглядами. То же правило действует при прощании. В детстве нас не обманывали: слова благодарности и приветливая улыбка творят чудеса.
- Выжидательная позиция. Пока вы новенькая, вам не совсем ясно, на какие темы говорят сотрудники, кто с кем и против кого дружит, какие здесь царят традиции. Наблюдайте, собирайте информацию — дайте вливанию случиться как бы исподволь.
- Тактичность. На работе сложно укрыться от посторонних ушей и глаз. Представьте, что коллеги начинают заглядывать в ваш монитор и давать непрошенные советы — ну как вам такое? А значит, и вам стоит сдерживать себя. Это рабочий коллектив, а не дружеские посиделки — если подружитесь с коллегами, тогда можете себе позволить немного вольностей, но только в нерабочее время.
- Неконфликтность. Никому в штате не нужны склочники. Потому не грубите коллегам, не устраивайте шумных разбирательств на тему кто прав, а кто виноват. Даже суперпрофессионалу со сложным характером нелегко удержаться на месте: в конце концов, своего профи можно вырастить из вежливого и старательного рядового сотрудника, чем терпеть скандалиста.
- Внимание к окружающим. Как оказалось, если коллеги не знают друг о друге совсем ничего (вроде таких элементарных вещей, как семейное положение, наличие детей), это негативно сказывается на



По одежке встречают

Формируем имидж успешной женщины

Никто не спорит: безупречный внешний вид не говорит о профессиональных качествах, амбициях и талантах. Но порой именно удачный наряд и уместный макияж становятся тем решающим штрихом, который внушает окружающим уверенность: перед ними очень перспективная девушка.

«Как я выгляжу?» — вопрос, актуальный для каждой женщины. Но для женщины, нацеленной на карьерный успех, он стоит особенно остро. С одной стороны, хочется быть девушкой и одеваться красиво. С другой — есть дресс-код.

Понятие «дресс-код» появилось в Великобритании и сегодня означает свод гласных и негласных правил, предписывающих, как именно должен выглядеть сотрудник организации. Строгий офисный дресс-код касается в основном сотрудниц банков и крупных международных компаний (в США и Европе дресс-код является неотъемлемой частью развитой корпоративной культуры), крупных чиновников и их команд. В остальных случаях, уверены сами сотрудники, в их офисах принят свободный стиль одежды. Все так да не так. Конечно, нет в конституции такой статьи, которая запрещала бы одеваться, как женщине хочется, но есть неискоренимые стереотипы, которые активно питают легкомысленные топы и мини-юбки.

Универсальные правила достаточно строгого дресс-кода, которые одинаково работают на радио, в бухгалтерии и в магазине, гласят:

- юбке желательно быть не выше середины колена и не длиннее середины икры, иначе получается либо слишком вечерний, либо подчеркнуто пляжный наряд;
- брюки выбирайте прямые, с высокой или средней, но ни в коем случае не заниженной талией;
- цвет юбок, платьев и брюк — коричневый, бежевый, серый, синий. Блузы должны быть пастельных оттенков или белые;
- колготки — телесного цвета, матовые и без узоров;
- туфли на каблук не выше 8 см и желательно не менее 4-х.

Действительно, эти правила достаточно строги и для женщины скучны. К тому же наряды, подобранные согласно такому дресс-коду, добавляют возраста. Поэтому, если ваш работодатель не относится к тем немногим, которые настаивают на соблюдении данных правил, вам лучше пойти другим путем — выбирать smart casual, а совсем уж официальные туалеты оставлять для совсем уж официальных встреч и тех случаев, когда нужно выглядеть подчеркнуто профессиональной, строгой и старше, чем вы есть на самом деле.

Smart casual, стиль модных умниц, предполагает куда больше вольностей. Его главный принцип — быть модной, фантазировать, но отказаться от



Вперед и вверх!

Как добиться повышения

Женщина, нацеленная на карьерный успех, с самого начала знает, к какой вершине стремится. Но вот те, от кого зависит ее рост, не всегда способны без подсказки разглядеть потенциал своего сотрудника. Предлагаем не надеяться на счастливый случай, а брать инициативу в свои руки.

К успеху в карьере можно двигаться по двум векторам: горизонтальному и вертикальному. Первое означает, что, развивая свои природные склонности, наработывая опыт и репутацию, вы будете получать признание и деньги именно за вашу уникальность, не двигаясь при этом с одной позиции. (Кстати, с горизонтального направления легче уходить во фриланс. Если вы заслужили репутацию талантливого работника, миф про вечно голодного фрилансера — не про вас.) Но более традиционным является движение вверх — в кабинеты топ-менеджмента. Неважно, в какой сфере вы нашли себя и метите в кресло управляющего банком или салоном красоты, ваши боссы должны увидеть в вас человека, способного возглавить направление. Если вы чувствуете внутреннюю готовность и желание к карьерному прыжку, ваша задача — помочь им этот потенциал разглядеть. Как в игре-стратегии — перезагружаемся на новый уровень.

1. Четко обрисуйте для себя конечную цель. Вам нужны опыт и связи для будущего собственного бизнеса? Вас устраивает работа в этой компании, но в кресле топ-менеджера? Вы видите себя в смежной области, скажем, в продвижении интернет-проектов, но понимаете, что без опыта на позиции хотя бы ведущего маркетолога не видать вам карьеры в SEO как своих ушей? Чем ближе вы познакомитесь с собственными желаниями, тем



Программа «Время»

Основы тайм-менеджмента для занятых

Если вам приходится жалеть о том, что в сутках всего 24 часа; если вы не можете вспомнить, когда в последний раз виделись с друзьями и позволяли себе день тотального отдыха, — значит, вы неправильно распоряжаетесь своим временем. Пора становиться его менеджером — и успевать все без надрыва.

Ваша карьера набирает обороты. А это значит, что с ростом вашего опыта, доверия к вам как специалисту и другими спутниками успеха прибавляется и работы. Но в современном понимании успешная женщина — это вовсе не сухарь вроде Людмилы Прокофьевны из «Служебного романа»: без друзей, без семьи... Наоборот, чем выше вы взбираетесь по карьерной лестнице, чем шире и успешнее круг общения — тем выше ставки. А значит, нужно демонстрировать благополучие по всем фронтам: уютный дом, улыбающиеся дети, посещение кино- и театральных премьер... «Я бы с радостью, — скажут многие, — но где взять время?» Им в помощь — советы из области тайм-менеджмента (дословно с английского — «управление временем»). Тайм-менеджмент — наука зрелая и развитая, в ней есть множество методов, нюансов и тонкостей. Так что пройти тренинг по тайм-менеджменту будет для всех нелишним. Но чтобы стать эффективнее и найти клад в виде тех пары-тройки часов, которых нам всегда не хватает в сутках, порой нужна самая малость — в виде таких нехитрых, но действенных приемчиков.

«Устный счет»

В течение недели сама для себя станьте «большим братом, который наблюдает за тобой»: записывайте абсолютно все свои действия по времени, не стесняясь и не приукрашивая действительность. То есть «Зарядка — 15 минут, душ — 15 минут, поиск



Хочу быть хорошей мамой

Что делать, чтобы дети вами гордились?

Любой женщине мало быть просто мамой — хочется быть хорошей, нет, лучшей мамой в мире. Конечно же, для своего ребенка она будет такой «по умолчанию». И конечно же, чтобы быть хорошей матерью, нужно прежде всего любить и уважать сына или дочь. Но это далеко не все.

Хорошая мама и идеальная мама — это разные вещи. У идеальной мамы идеальные дети — всегда послушные, аккуратные, играющие на пианино или сооружающие, как мечтала мама мультяшного Дяди Федора, человечков из желудей. А сама идеальная мама только тем и занимается, что наводит порядки и целует деток в макушку. Но посудите сами — такой жизни вы хотите для себя и детей? Вы хотите жить в постоянном напряжении, стремясь «соответствовать» придуманным кем-то стандартам? Вы хотите, чтобы дети не развивали свои природные наклонности и таланты, а делали то, что принято и модно, становясь несчастными? Редкая мать захочет такого. Наоборот — нам хочется видеть детей здоровыми и счастливыми. Это требует не меньше труда — зато приносит больше удовольствия.

Как поменять установку?

Читайте книги — но всегда самым авторитетным мнением считайте свое собственное. Кто еще знает ваше чадо, как не вы сама?

Общайтесь с другими родителями — но не в ущерб времени, которое могли бы провести со своим ребенком. Дети растут почти мгновенно — важна каждая минута.

Наблюдайте за другими детьми — но никогда не сравнивайте с ними своего. Считайте это долгосрочной инвестицией: сегодня вы сдержитесь от сравнения, говоря себе: «Мой сын/моя дочь — лучшие» — и завтра они таковыми станут не только для вас. Ребенок друзей отлично играет в шахматы? Расспросите свое чадо — возможно, оно давно мечтает о секции карате или балльных танцах?



7 правил СПОКОЙНОЙ ЖИЗНИ

Как победить стресс

Для хлопка нужны две лапони. Если кто-то (или что-то) пытается вывести вас из равновесия, то только от вас зависит, удастся ему это или нет. То есть ссора с коллегой, уехавший из-под носа троллейбус — не стресс.

Стресс — это ваше отношение к произошедшему. Руководствуясь данной теорией, мы можем если не исключить стресс из своей жизни, то хотя бы научиться адекватно реагировать на него. Попробуем?

Врага нужно знать в лицо!

Прежде чем начать непримиримую борьбу со стрессом, желательно узнать о нем основополагающие вещи. Например то, что, развиваясь, стресс проходит три стадии.

Стадия тревоги (или эустресс — острый стресс). На горизонте появляется раздражитель — например, до ответственного выступления осталось пять минут, а по колготкам поползла предательская «стрелка». У вас тут же повышается пульс, учащается дыхание, краснеет (или бледнеет) кожа, поднимается уровень адреналина в крови — организм пытается адаптироваться к ситуации. Все внимание безраздельно приковано к раздражителю, в голове с лихорадочной скоростью прокручиваются возможные пути решения проблемы.

На этой стадии достаточно просто ликвидировать стресс, приняв какое-нибудь нестандартное решение — например сняв колготки вообще или сделав симметричную «стрелку» на другой ноге (опыт показывает, что попытки переодеться за четыре с половиной минуты чреваты новыми затяжками, а это уже стресс в стрессе).

Стадия сопротивления развивается, если раздражитель продолжает действовать, — вы не успели снять колготки, и во время выступления ваши мысли заняты только одним: заметят или нет? А если заметят, то что подумают? Ваш организм сопротивляется, мобилизуя защитные силы и максимально нагружая все системы — дыхание учащается, сердце работает с перегрузкой. Если на этом этапе не победить стресс, например, приказав себе забыть о том, что на свете существуют «стрелки», колготки и ноги вообще, то начнется...

...стадия истощения (по-другому дистресс — хронический стресс) — сопротивляемость организма падает, силы на исходе. Если продолжить пример с колготками, то пережитые волнение и дискомфорт не отступают, а мысль о возможности появления новой «стрелки» превращается в навязчивый страх. Стресс становится хроническим, и справиться с ним уже гораздо сложнее.

