

**ЕЛЕНА
РЕЗАНОВА**

РАБОТА, КОТОРАЯ ЗАРЯЖАЕТ

**КАК НЕ ВЫГОРЕТЬ,
ЗАНИМАЯСЬ
ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ**

МИОО

МИФ Бизнес

Елена Резанова

**Работа, которая заряжает.
Как не выгореть,
занимаясь любимым делом**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2022

УДК 331.103.2+316.612
ББК 88.802

Резанова Е.

Работа, которая заряжает. Как не выгореть, занимаясь любимым делом / Е. Резанова — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2022 — (МИФ Бизнес)

ISBN 978-5-00-195153-7

Иллюстрированная новинка от Лены Резановой о том, как сонастроиться с самим собой, чтобы работа начала заряжать и приносить радость. Энергия в работе – это не вопрос «ЧТО делать», это вопрос «КАК это делать». Другими словами, способ быть в своей работе так же важен, как выбор работы. Если процесс работы начнет вас убивать, результат либо не будет иметь смысла, либо вы к результату просто не доползете, поэтому важно научиться конфигурировать «под себя» любые задачи. В процессе чтения книги вы поменяете свое представление о том, какая работа вас заряжает, вы уйдете от идеи «мое/не мое», от представления, что идеальная работа вообще существует, и придете к идее, что на самом деле одна и та же работа может как заряжать, так и обесточивать. В результате вы начнете лучше понимать себя и увидите результат (получите больше удовольствия и энергии) уже сейчас, а не в отдаленном будущем.

УДК 331.103.2+316.612

ББК 88.802

ISBN 978-5-00-195153-7

© Резанова Е., 2022
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2022

Содержание

От автора	6
Глава 1. Где вы сейчас	10
Глава 2. Как мы привыкли думать об энергии в работе	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Елена Резанова

**Работа, которая заряжает. Как не
выгореть, занимаясь любимым делом**

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

© Елена Резанова, 2022

© Оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

* * *

От автора

Знакомьтесь, Антон.

Работает программистом в IT-компании, размышляет об уходе и даже о смене карьеры. Сейчас он тимлид, за несколько лет успел завершить ряд проектов в двух компаниях и на фрилансе.



«Когда что-то менял, всегда шел за драйвом, но особо ничего не менялось. Айти, наверное, вообще не мое – не заряжает то, что делаю».

Знакомьтесь, Катя.

Работает в сфере маркетинга, уже два года как ИП. Про этот шаг долго думала, взвешивала все «за» и «против». Сейчас сотрудничает с несколькими клиентами на долгосрочной основе и занимается более короткими проектами, в том числе проводит разовые консультации.



«Я мечтала работать на себя – и я работаю. Заказы есть, все вроде как хорошо, но у меня все время вопрос – а удовольствие от всего этого будет? Почему работа не радует даже сейчас? Иногда руки опускаются».

Я решила написать эту книгу для таких же, как Катя и Антон, толковых ребят, которые искренне вкладываются в свою работу, умеют работать классно, умеют работать на результат. Но иногда их ноги на работу не несут – нет того кайфа, ради которого стоит так выкладываться.

КАК БУДТО ОТДАЕШЬ 1000 ЕДИНИЦ СВОЕЙ ЭНЕРГИИ, А ОБРАТНО ПОЛУЧАЕШЬ 10.

Что-то в этом явно не так.

Со временем такой убыточный / проигрышный энергообмен приводит к выгоранию. И это частая история.

В моей предыдущей книге [«Это норм!»](#) мы говорили о выгорании. Актуальность этой проблемы так быстро растет, что хочется копнуть глубже и разобрать ее системные причины, поэтому считайте эту книгу профилактикой выгорания в том числе.

Но все же главный фокус и главная задача – добавить удовольствия и энергии в то, что вы делаете, и разобраться с вопросами, которые многие профессионалы задают себе каждый день:

«Что меня зажигает?»

«В какой работе для меня есть энергия?»

«Что мне реально нравится, а что нет?»

«Что в работе мое, а что не мое?»

Это важно понимать, особенно если вы планируете выходить на новый уровень – расти и выполнять более сложные задачи, достичь новой ступеньки корпоративной карьеры или заняться своим делом.

Расти можно по-разному – либо через сверхусилия и увеличение рабочих часов, либо через лучшее понимание себя и более эффективное использование собственных ресурсов. Мы здесь про второе.

Что вас ждет

1. Мы разберемся, почему одни задачи заряжают, а другие обесточивают.
2. Копнем в важные задачи, которые вы делаете через силу, и попробуем понять, что с ними не так.
3. Выясним, где ваш источник потока и удовольствия в работе.
4. Рассмотрим, как ваша высокая мотивация и упорство могут сработать в минус (кто бы знал!).
5. Вы узнаете, что такое job crafting, и сразу же попробуете его в деле.
6. Сделаете много ценных наблюдений о себе в работе и даже проведете пару экспериментов, чтобы лучше понять себя.
7. Кроме того, вы получите возможность заглянуть в ответы других людей.
8. Мы разложим по полочкам все факторы, влияющие на ваш поток в работе, и приземлим всю эту теорию на практику – то есть на вашу жизнь, чтобы вы ощутили результат (больше удовольствия и энергии) уже сейчас, а не в отдаленном будущем.

Как пользоваться книгой

Это книга-практикум, в ней много упражнений и много примеров других людей. Большинство из них были участниками моих практикумов про энергию в работе, кто-то просто делился со мной результатами упражнений. Все примеры анонимные, у всех героев имена изменены.

Упражнения можно делать по ходу чтения либо после – польза будет в обоих случаях, поэтому смело настраивайте процесс под себя.

Эпиграфом ко всей книге я бы взяла знаменитую фразу Эйнштейна: «Проблема не решается на том уровне сознания, на котором она создается». В нашем случае проблема не решается на том уровне понимания себя, на котором она создается.

Поэтому давайте разбираться.

?

«Проблема не решается на том уровне сознания, на котором она создается».



Глава 1. Где вы сейчас

Приступаем.

Первый вопрос



Это книга-практикум, а значит, в ней все будет прикладным и связанным с вашей повседневной реальностью. Поэтому сразу начнем с вопроса про работу.



А ЧТО НЕТ? ЧТО В ВАШЕЙ РАБОТЕ ДАЕТ ВАМ ЭНЕРГИЮ,

Напишите два списка рабочих задач (по три-пять пунктов), с которыми вы имеете дело в реальности.

В одном списке перечислите то, что вы любите, дела, в которых есть энергия, есть поток, есть драйв.

Во втором списке – дела, в которых энергии нет, которые вы не любите, которые вас опустошают.

ВАЖНО:

Не отрывайтесь от реальности, не включайте сюда гипотетические пункты (то, с чем вы на практике не имеете дела, но вам кажется, что это вам понравилось бы).

//////////

ДЛЯ ВДОХНОВЕНИЯ ПОСМОТРИТЕ ПРИМЕРЫ ДРУГИХ ПРОФЕССИОНАЛОВ.

//////////

Ниже я привожу пять ответов реальных людей.

Я их не меняла и не приводила к общему знаменателю. Они разные, даже названия списков отличаются – например, «есть энергия – нет энергии» или «люблю – не люблю».

Но есть кое-что, что их объединяет. Эти примеры:

- 1) расширяют горизонты, показывая рабочую реальность других людей;
- 2) облегчают выполнение задания;
- 3) показывают, что все мы очень разные – например, есть люди, которые ненавидят документы, а есть те, кто их обожает.

//////////



ЕСТЬ ЭНЕРГИЯ

- *Анализировать данные и составлять прогнозы по нашему департаменту.*
- *Готовить сложные презентации.*
- *Обучать внутри отдела.*

НЕТ ЭНЕРГИИ

- *Руководить командой, ставить задачи.*
- *Продавать себя.*
- *Выступать на внешних мероприятиях.*



ЕСТЬ ЭНЕРГИЯ И ПОТОК

- *Организовывать процесс производства хлеба и внедрять его.*
- *Обучать людей выпечке хлеба на производстве (пекарни, рестораны).*
- *Придумывать и прорабатывать новые рецепты.*

НЕТ ЭНЕРГИИ

- *Продавать и организовывать обучение.*
- *Считать себестоимость и бюджет.*
- *Составлять техкарты и пояснения к рецептам.*
- *Контролировать людей.*



ЛЮБЛЮ

- Искать информацию.
- Помогать новым сотрудникам быстрее вникнуть в проект.
- Подсказывать, к кому обратиться или где найти информацию по проекту, которая поможет решить вопрос.
- Делиться знаниями, объяснять.

НЕ ЛЮБЛЮ

- Заполнять, актуализировать реестры, бесконечные таблицы.
- Контролировать других, торопить с выполнением поручения.



ЕСТЬ ЭНЕРГИЯ

- *Работа с документами: разработка документов (в том числе приказов, распоряжений, памяток, инструкций, договоров), форм документов, составление официальных писем, проверка корректности составления документов, поиск и исправление ошибок – в общем, «копание» в документах.*
- *Работа с цифрами: заполнение данных, проверка полноты и корректности заполнения, проверка корректности расчетов.*
- *Проверка своевременности и корректности выполнения другими работниками установленных требований/правил (ревизия).*

НЕТ ЭНЕРГИИ

- *Участвовать в совещаниях.*

- *Разрабатывать кредитные продукты.*
- *Рисовать карты процессов к нормативным документам.*
- *Составлять презентации.*



ЗАРЯЖАЕТ

- *Вести тренинги.*
- *Разрабатывать сценарий, подбирать материалы к тренингу.*
- *Выдавать задания, проверять, давать обратную связь.*
- *Вести ассесменты.*

РАЗРЯЖАЕТ

- *Администрировать.*
- *Делать отчеты.*
- *Продавать себя.*

ТЕПЕРЬ ВАША ОЧЕРЕДЬ!

В ЧЕМ ДЛЯ МЕНЯ ЕСТЬ ЭНЕРГИЯ

(перечислите не менее пяти пунктов)

В ЧЕМ НЕТ ЭНЕРГИИ

(перечислите не менее пяти пунктов)

На этом можно было бы закончить книгу, порекомендовав искать деятельность, состоящую только из тех задач, что вы вписали в первую часть списка, и при этом избегать тех, что во второй. И будет вам счастье – всегда будете заряжены и в потоке.

Какое-то время я именно так и думала, даже будучи профессионалом. Логично же – делай то, что любишь, и не делай того, чего не любишь.

Но все оказалось не так просто.

Однажды произошла встреча, которая все изменила.

Об этом дальше.

Глава 2. Как мы привыкли думать об энергии в работе

Про мое и не мое

Однажды ко мне пришел преподаватель, который на мою просьбу составить топ любимого и топ нелюбимого в своей работе выдал неожиданное. В начале обоих списков оказалось одно и то же занятие – чтение лекций.

До этого у всех моих собеседников рабочие дела разделялись на два списка, и они были разными. А тут вдруг дублирование. Как такое может быть?

Мы стали разбираться, чем любимые лекции отличаются от нелюбимых.

Темой? Она всегда примерно одна и та же.

Аудиторией? Например, заинтересованные студенты радуют, а спящие лишают энергии? Оказалось, что студенты всегда студенты, ведут себя по-разному, и главный критерий не это.

Довольно быстро мы докопались до того единственного фактора, влияние которого было настолько велико, что в одном случае лекции оказывались в топе любимых дел, а в другом – наоборот.

Как вы думаете, что это за фактор? Заинтригованы?

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.