

**ЕЛЕНА
РЕЗАНОВА**

РАБОТА, КОТОРАЯ ЗАРЯЖАЕТ

**КАК НЕ ВЫГОРЕТЬ,
ЗАНИМАЯСЬ
ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ**

МИОО

Елена Резанова
Работа, которая заряжает.
Как не выгореть,
занимаясь любимым делом
Серия «Измени свою жизнь (МИФ)»
Серия «МИФ Бизнес»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67765670

*Работа, которая заряжает. Как не выгореть, занимаясь любимым делом / Елена Резанова: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2022
ISBN 9785001951537*

Аннотация

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.

Содержание

От автора	6
Глава 1. Где вы сейчас	15
Глава 2. Как мы привыкли думать об энергии в работе	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

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 вкладываться.

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.



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

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 про-

фессионалом. 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.