https://voronezh.hh.ru/article/25406

Что такое карьерный план и как его составить

В последнее время всё больше говорят об осознанном управлении карьерой. Часто первый шаг к этому — подготовка карьерного плана. Это инструмент, помогающий оценить, где вы находитесь на профессиональном поле и где хотите оказаться. Мы узнали из первых уст, как и зачем люди пишут карьерный план. Личным опытом с нами поделилась Анна, журналист и редактор.

«Год назад я попала на онлайн-курс по составлению карьерного плана, — рассказывает Анна. — Идея мне очень понравилась: я люблю всё структурировать, вести ежедневники и списки дел. Правда, все оказалось не так уж просто: одно дело — постоянно прокручивать в голове мечту о повышении, другое дело — эти мысли записать. На бумаге они кажутся не такими стройными и логичными. По словам психологов, включается сопротивление: записывая на бумаге страхи, мечты, многие пугаются своих желаний и начинают искать аргументы против. В итоге я переписывала план раза три, еще вносила десяток обновлений — и он растянулся на 10 страниц».

По словам Анны, ее карьерный план состоял из следующих пунктов.

1. Что происходит сейчас?

Сначала нужно было подробно описать, что происходит: описать, какую работу вы выполняете, какую должность занимаете, что чувствуете и думаете в связи с этим.

Записать это не так просто, как кажется. «Я несколько раз наливала чай, находила важные и срочные дела, перебрала пару ящиков в шкафу, принимала медитативную позу, но начать никак не могла, — делится Анна. — Несмотря на то что я журналист и тексты — мой хлеб, писать про себя было очень сложно. Мне казалось, что все, что я пишу, примитивно, глупо и смешно — вообще, походит на сочинение первоклассника о том, как прошло лето.

В итоге я решила, что буду писать все потоком, не анализируя, насколько мои слова красивы и правильны. После пары строк о себе дело пошло — меня хватило минут на 30 и два листа. Я заметила, что на бумагу стали выплескиваться эмоции: монотонное перечисление мест работы вдруг сменялось жалобами на начальство, потом злобой на себя за ошибки, потом опять жалобами. Как потом мне пояснила коуч, так выплескиваются эмоции и это хорошо: выпустив пар, легче трезво оценить ситуацию. Обиды на коллег и начальников, стыд за действия и ошибки, подавленный гнев и раздражение — всё это мешает проявить себя в профессии. В идеале лучше обсудить все эти негативные эмоции с психологом или консультантом, чтобы распрощаться с ними раз и навсегда».

В чем польза? «После описания своих трудовых подвигов мне стали приходить в голову новые идеи, что можно было бы изменить, — я фиксировала их на полях, оставляя для додумывания», — говорит Анна.

2. Что я умею?

Нужно провести «аудит» своих способностей, чтобы понять, какая работа могла бы вам подойти по навыкам.

«Проще говоря, пришлось описать всё, что я могу делать, — объясняет Анна. — Первым делом на ум пришли рабочие навыки: писать, редактировать, брать интервью, общаться, переводить на английский и так далее. Следующим шагом нужно было опросить окружающих о том, что я, по их мнению, делаю хорошо. Ответы грели душу: многие подмечали такие вещи, на которые я сама не обращала внимания. Например, говорили, что я прекрасно упаковываю подарки и здорово раскладываю всё по полочкам в прямом и

переносном смысле, умею мотивировать, поддерживать. Я даже подумала, что могла бы стать неплохим декоратором или тренером».

3. Что обо мне думают на работе?

Чтобы узнать ответ на этот вопрос, нужно было попросить обратную связь у своего руководителя (в идеале — еще и у смежных и вышестоящих руководителей).

«Для меня это оказалось самой сложной частью плана, — признается Анна. — Несмотря на то что я справлялась с обязанностями и у меня были хорошие отношения с руководством, я очень боялась услышать что-то неприятное. В итоге коуч убедила меня фразой о том, что если самой не спросить мнение о себе, то тебе выскажут это мнение в той форме или ситуации, которые могут быть тебе неприятны. Предупрежден — вооружен!

Мне кажется, я напугала своего руководителя просьбой, потому что в небольшой компании, где я работала, не было принято обсуждать подобное без повода. Но, если правильно отнестись к подобным разговорам, можно узнать о зонах развития, о том, что отделяет вас от повышения».

Этот совет вскоре пригодился Анне в другом проекте. После первого месяца сотрудничества она попросила обратную связь о своей работе (теперь делать это стало психологически проще) и получила хорошие отзывы. «Буквально через неделю после этого я сделала несколько ошибок, которые привели к большому скандалу, — делится Анна. — Но состоявшийся ранее разговор обо мне позволил мне сохранить самооценку, не раскиснуть от критики и спокойнее воспринимать раздражение босса в тот момент».

4. О чем я мечтаю?

Этот пункт с приятным названием на самом деле тоже не так уж прост.

«Взрослым тяжело мечтать! — говорит наша героиня. — Еще не успев подумать о желаемом, ты сразу слышишь внутренний голос с целым рядом аргументов, почему тебе это не нужно или почему это невозможно. В итоге я не придумала свою идеальную работу, но описала, как я хотела бы чувствовать себя на работе».

В теории на этом этапе можно сопоставить «что я умею» и «в чем мои слабости» с «чего я хочу». Это позволит вам увидеть, в чем вы уже соответствуете работе мечты, а в чем — пока нет. Кстати, еще один вариант узнать, какое профессиональное направление вам ближе, — пройти подробный серьезный тест «Профориентация», разработанный учеными МГУ им. М. В. Ломоносова. Он исследует ваши личностные и профессиональные особенности и дает ответы на вопросы:

- какие деловые роли вам подходят (например, связанные с коммуникациями или сервисом, с технологиями или аналитикой и так далее);
- какой вектор карьеры и какой тип карьеры вам ближе;
- какие качества вам стоит усилить;
- какие профессии вам подойдут.

Конкретные шаги к воплощению

Первые четыре пункта карьерного плана позволяют сформировать цели своей карьеры. А вторая часть плана касается шагов к этим целям.

1. Будьте в курсе ситуации на рынке труда

Даже если вы не ищете работу, специалисты по карьере советуют всегда держать руку на пульсе и мониторить вакансии, зарплаты, профильные сайты и группы.

2. Учитесь новому

После поставленных целей и мониторинга вакансий может оказаться, что для работы мечты нужно еще дорасти: обновить квалификацию, получить новые знания. Не теряйте время — чем быстрее вы этим займетесь, тем быстрее приблизитесь к цели.

3. Расширяйте круг знакомств

Нетворкинг — популярный инструмент для развития и поиска работы. «Коуч рекомендовал мне составлять списки экспертов своей отрасли, с кем я бы хотела познакомиться, добавлять их в друзья в соцсетях, отслеживать мероприятия с их участием, искать точки пересечения», — делится Анна.

4. Отдых

«Последним пунктом плана я часто пренебрегала, — признается Анна. — Но хорошо работает тот, кто полноценно отдыхает и восстанавливает силы. Поэтому этот пункт тоже пришлось зафиксировать, чтобы не «забывать» отдыхать».

Что в итоге?

Написать карьерный план — большая работа. Но еще больше усилий требуется, чтобы выполнять его пункты.

«Мне было тяжело осознать свои слабые стороны, — признается Анна. — Например, у меня хромал нетворкинг. Зато я убедилась, что верно думала о дополнительном образовании, и поступила на курс диджитал-маркетинга.

В целом работа над карьерным планом помогла мне увидеть, что я слишком сосредоточена на повседневной рутине и мало уделяла внимания стратегии — я решила больше общаться с коллегами, чтобы быть в курсе бизнес-приоритетов, больше узнавать, что происходит на рынке. Работа над планом помогает лучше познакомиться с собой, расширить границы, разрешить себе мечтать. Я хочу возвращаться к этому документу, чтобы оценить, как меняются мои взгляды. А в идеале коучи рекомендуют составлять карьерный план каждый год».

Мнение профессионалов

Карьерный план используют многие карьерные консультанты и коучи, его структура у разных авторов может различаться. Но в любом случае его назначение — помочь вам зафиксировать ваши цели и наметить шаги к ним. Главный «секрет» карьерного плана такой же, как у большинства письменных практик саморазвития: когда вы пишете, вы анализируете свои мысли и чувства, четко формулируете для себя цели и фиксируетесь на них.

Оксана Дебольская, преподаватель «Школы карьерного менеджмента», карьерный консультант:

«Карьерный план — не простого перечень задач, которые необходимо реализовать, это глубокое погружение в свои цели и осмысление своих потребностей на долгие годы вперёд. Нет понимания своих целей — нет осознанности в выборе: повышается риск неправильного выбора рабочего места, сложностей в трудоустройстве, конфликтов с работодателем, профессионального выгорания. План помогает зафиксировать ключевые цели и ценности, привязать их к ситуации на рынке труда и подобрать подходящие инструменты для быстрого развития своей карьеры. Осознанное планирование карьеры позволяет значительно снизить беспокойство относительно перспектив своей профессиональной деятельности, помогает принимать быстрые и точные решения в ситуации изменений, проявлять инициативу и создавать себе новые возможности».

Тем, кто за захочет по примеру героини этой статьи составить карьерный план, следуя теми же шагами, что и она, стоит отнеситесь к некоторым этапам с осторожностью: они могут оказаться довольно болезненными. А если вы сейчас работаете, стоит поискать пути карьерного развития на текущем месте. Иногда возможности ближе, чем нам кажется.

Елена Лондарь, HR-эксперт HeadHunter:

«Задавать себе вопросы, анализировать свой опыт — всегда полезно. Нужно понимать, что для практической пользы необходимо обладать высоким уровнем рефлексии, потому что очень сложно самостоятельно выйти из системы, внутри которой находишься, и взглянуть на себя со стороны.

Что касается просьбы внешней оценки — что о вас думают коллеги и руководители, то к этому шагу я бы рекомендовала относиться с большой осторожностью. Во-первых, самому нужно быть достаточно зрелым человеком, чтобы достойно принять обратную связь, если она окажется не слишком приятной. Во-вторых, человек, к которому вы обращаетесь с такой просьбой, должен пользоваться вашим уважением, иметь авторитет, быть достаточно опытным, рефлексирующим и зрелым человеком, чтобы дать вам конструктивную, развивающую обратную связь, а не отрабатывать на вас свои же комплексы и проекции. От токсичного человека можно получить такую обратную связь, которая причинит только вред.

Если вы работаете в крупной современной компании, поинтересуйтесь в вашей HR-службе, есть ли возможность составления индивидуального плана развития. Возможно, варианты карьерных и профессиональных перемен ближе, чем вы думаете. Хорошие работодатели заинтересованы в сохранении ценных сотрудников в компании и стараются строить для них такие карьерные траектории, которые были бы интересны и сотруднику, и компании. В том числе помогая с дополнительным образованием, включая в кросс-функциональные команды, в проекты, состоящие из специалистов разных подразделений, сообща работающих над общей задачей».