



## Пора ли менять работу?

Перед вами чек-лист из 18 пунктов, который поможет вам проанализировать степень удовлетворенности вашей работой. Если вы согласны более чем с половиной из этих утверждений - это серьезный повод задуматься, на своем ли вы месте.

- Вы не видите возможностей для профессионального и карьерного роста даже в долгосрочной перспективе
- Вы не гордитесь своими успехами  
*Даже сделав что-то объективно крутое, вы не испытываете чувства гордости и удовлетворенности*
- На работе вы прокрастинируете больше, чем на самом деле работаете  
*Периодически переключаться с рабочих задач на соц. сети или чтение новостей - это нормально. Но серфить в интернете изо дня в день часами, выполняя минимальный набор рабочих обязанностей - явный признак того, что задачи вас совершенно не вдохновляют.*
- Ваши личные цели никак не пересекаются с рабочими  
*Ждать 100% совпадения не стоит, но полное отсутствие пересечений - повод насторожиться.*
- Вы постоянно чувствуете себя эмоционально и физически истощенным  
*Периодически работать до состояния выжатого лимона - нормально. Испытывать это после каждого рабочего дня - нет.*
- Что бы вы ни делали, этого всегда недостаточно  
*Каким бы ни был результат вашей работы, он мог быть выше по мнению вашего*

*руководителя или коллег*

- Вы бы не порекомендовали компанию своим друзьям  
*Не из соображений, что не хотели бы мешать личное и рабочее, а потому что не пожелали бы друзьям такую работу*
- С понедельника вы начинаете ждать выходных, а на выходных пребываете в ужасе из-за приближающегося понедельника
- Вы работаете в отпуске и на выходных  
*Не потому что это ваш выбор, а потому что от вас этого ждут*
- Вы бы охарактеризовали климат в офисе/команде как негативный  
*Ваши коллеги постоянно жалуются и высказывают недовольство; ваш руководитель уверен, что вы недостаточно хороши для этой работы; вы оказываетесь виноваты в том, к чему не имеете отношения*
- Культура компании вам не подходит  
*Например, вы стремитесь к балансу между работой и личной жизнью, а в компании принято проводить в офисе по 10-12 часов ежедневно. Или вы привыкли заводить друзей на работе, а здесь это не принято.*
- Вы боитесь высказывать свое мнение и предлагать новые идеи
- Вы не чувствуете эмоциональной связи с компанией  
*Победы и неудачи компании вас совершенно не волнуют*
- Вы постоянно оправдываете свою работу  
*Например, "да, меня совершенно не ценят, но зато я достаточно зарабатываю" или "да, я ненавижу то, чем занимаюсь, но опыт работы в этой компании будет выгодно смотреться в моем резюме"*
- Ваши друзья и близкие устали слушать ваши жалобы  
*В любом разговоре вы, незаметно для самого себя, затрагиваете тему своего недовольства работой*
- Вы не чувствуете себя в безопасности  
*Вы постоянно боитесь потерять работу без веских на то причин*

- Вы ловите себя на мысли, что это не то, о чем вы мечтали  
*Вы чувствуете, что могли бы заниматься или раньше занимались чем-то более интересным и вдохновляющим*
  
- У вас нет доверительных отношений с руководителем  
*Вы не представляете, что могли бы просто прийти и обсудить с ним/с ней все вышеперечисленное*

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?