



## Пора ли менять работу?

Перед вами чек-лист из 18 пунктов, который поможет проанализировать степень удовлетворенности работой. Если вы согласны более чем с половиной из этих утверждений - это серьезный повод задуматься о смене работы.

- 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.
- 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 постоянно оправдываете свою работу и ее важность.
- Вы бы охарактеризовали климат в офисе/команде как негативный.
- 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.
- Вы боитесь высказывать свое мнение и предлагать новые идеи.
- Вы не чувствуете эмоциональной связи с компанией.
- Ваши друзья и близкие устали слушать ваши жалобы: в любом разговоре вы, незаметно для самого себя, затрагиваете тему своего недовольства работой.
- Вы ловите себя на мысли, что это не то, о чем вы мечтали: чувствуете, что могли бы заниматься или раньше занимались чем-то более интересным и вдохновляющим.
- Вы не чувствуете себя в безопасности: постоянно боитесь потерять работу без веских на то причин.
- У вас нет доверительных отношений с руководителем: вы не представляете, что могли бы просто прийти и обсудить с ним/с ней все

вышеперечисленное.

Наталья Дубинникова <http://favouritepartners.com/>

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

как это убрать?