



Когда нельзя не менять работу?

Если вы каждое утро с ненавистью думаете о предстоящем рабочем дне, не видите никаких возможных изменений, а ваша работа сильно влияет на ваше эмоциональное состояние или даже физическое - это повод задуматься. О том, что именно не устраивает в работе, а затем уже предпринимать какие-то шаги. Ниже пример утверждений, подумав над которыми, можно понять, где есть слабые точки, и поработать с ними. Это не психологический тест, поэтому я советую действительно подумать над ними, вспомнить примеры и ситуации. Отметьте те, с которыми согласны; те, которые случались с вами не один раз, а повторяются. https://t.me/job_matters

- ☐ 1. У вас нет перспектив для роста в компании (профессионального и карьерного) ни в краткосрочной, ни в долгосрочной перспективе.
- ☐ 2. Вы не испытываете чувства удовлетворенности от работы. Даже завершив крутой проект.
- ☐ 3. Вы много прокрастинируете. Не просто иногда отвлекаетесь, а делаете это значительную часть своего времени.
- ☐ 4. Вы чувствуете себя эмоционально и физически истощенным практически все время.
- ☐ 5. Ваших результатов всегда недостаточно, вы не чувствуете, что они ценны для компании.
- ☐ 6. Вы ждете выходных, начиная с понедельника, а в выходные нервничаете, что скоро снова на работу.

- ☐ 7. Вы боитесь потерять работу без веских на то причин.
- ☐ 8. Ваша работа вас не вдохновляет.
- ☐ 9. У вас нет доверия в отношениях с руководителем.
- ☐ 10. Вы боитесь высказать свою точку зрения или поделиться идеей.
- ☐ 11. Вы работаете в отпуске и на выходных, потому что компания это поощряет и ждет этого от вас.
- ☐ 12. Вы не порекомендуете свою компанию своим друзьям, потому что не желаете им такую работу.
- ☐ 13. Вам не подходит культура компании.
- ☐ 14. Вы бесконечно жалуетесь на свою работу (друзьям, семье).

Если вы согласны с половиной из них, и эта половина часто повторяется (не единичный случай) или это ваше постоянное состояние, то это звоночек. Тем не менее, с большей частью из них можно поработать и изменить ситуацию. На мой взгляд наиболее критично, если вы отметили утверждения 11-14. Если вы отметили утверждения 1-3, то подумайте над тем, куда вы хотели бы расти в компании. Какая следующая позиция, на которой вы хотели бы работать? Какой проект? Какой ваш функционал в этом проекте? Какие навыки нужны? Есть ли они у вас? Знаете ли вы о том, как устроен процесс рассмотрения внутренних кандидатов в компании? Возможно стоит поговорить с линейным менеджером и / или HR? Многие компании практикуют оценку сотрудников за год. Если вы ставили цели, взгляните на них. Достигли ли вы их? Каковы результаты вашей работы? Будьте честны. Часто цели, которые ставят перед собой сотрудники - это цели компании, но всегда можно попробовать добавить в них что-то, что интересно именно вам для вашего профессионального развития. Если вы отметили утверждения 4-10. Подумайте над каждым отдельно, почему так? Попытайтесь увидеть причину. Например, у вас нет доверия в отношениях с руководителем. Почему? Часто это не из-за того что руководитель или сотрудник плохой, а потому что отношения не выстроены. На

это требуется время и шаги навстречу друг другу, и исправить эту ситуацию можно.

Накидайте план, что можете сделать вы, и посмотрите за результатом. Используйте годовую оценку или регулярные встречи с руководителем не просто, чтобы пройтись по списку “сделано / не сделано”, а, чтобы обсудить ваши идеи, получить и дать обратную связь. Возможно и мыслей, что компания не ценит вашу работу станет меньше. Ну и так по каждому пункту: причина - что я могу сделать - действие. Если вы отметили пункты 11-14, то у меня для вас плохая новость - их вряд ли можно изменить и скорее всего это просто не ваша компания. Также мне кажется, что, если вы работаете в компании 4+ лет и пробовали работать с проблемами из списка, но ничего не поменялось, то стоит посмотреть по сторонам. Возможно, в другой компании вы сможете реализовать себя. Иногда (чаще всего) принять решение о смене работы сложно. Как мне кажется всегда надо подумать о плюсах и минусах, что вы уже сделали, что еще можно сделать, и, конечно, о вашем психологическом комфорте. Как я говорила в начале, нет идеальной работы, но, если хороших дней больше, чем плохих, то все норм.

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

как это убрать?