

НАСТОЛНА КНИГА ЗА КАРИЕРНА ПРОМЯНА

ОТ ЛЮБОВ КЪМ СЕБЕ СИ

С истински истории на български жени в промяна

Лили Георгиева

УСТРЕМЕНИ

СЪДЪРЖАНИЕ

УВОД С ПРЪСТ НА КОПЧЕТО „СТОП“	5
ЧАСТ I. ВСИЧКО НАЙ-ВАЖНО ЗА КАРИЕРНАТА ПРОМЯНА.....	7
Глава 1. НАШЕТО ВРЕМЕ И ПЪТЯТ КЪМ СЪРЦЕТО.....	17
Глава 2. СЪЩНОСТТА НА ПРОМЯНАТА.....	23
Глава 3. КАРИЕРАТА НЕ Е ТОВА, КОЕТО БЕШЕ.....	27
Глава 4. КОГА И ЗАЩО ТЪРСИМ КАРИЕРНА ПРОМЯНА.....	30
Глава 5. ЛИРИЧЕСКО ОТКЛОНЕНИЕ: ЗАСТОЯТ КАТО РАЗВИТИЕ.....	35
Глава 6. ЕТАПИТЕ НА КАРИЕРНАТА ПРОМЯНА И КЪДЕ СЕ НАМИРАШ ТИ.....	42
ПРИЗИВ И ИСТОРИЯТА НА ЕДНА ВЪЗХИТИТЕЛНА ЖЕНА.....	47
ЧАСТ II. ДЕСЕТ ПРИНЦИПА НА КАРИЕРНАТА ПРОМЯНА ОТ ЛЮБОВ КЪМ СЕБЕ СИ.....	55
1. СВЪРЖИ СЕ СЪС СЪРЦЕТО СИ.....	60
<i>За избора от любов, а не от страх, и за тихото време за вслушване в себе си</i>	
2. СЪЗДАЙ СИ СОБСТВЕНИ КРИТЕРИИ ЗА УСПЕХ.....	74
<i>За вярата ти в теб, за ценностите и приоритетите, за визията и личните ти цели</i>	
3. ИМАЙ ВЯРА, ЧЕ ПРОМЯНАТА Е ВЪЗМОЖНА.....	91
<i>За колебанията и липсата на яснота – и как да действаш не въпреки, а успоредно с тях</i>	
4. ОПОЗНАЙ, РАЗВИВАЙ И ИЗПОЛЗВАЙ СВОЯТА СИЛА.....	105
<i>За твоите таланти, опит и качества, за призванието и творчеството</i>	
5. ОФОРМИ РАБОТАТА ОКОЛО ТАЛАНТИТЕ, УМЕНИЯТА И ПРИНОСА СИ.....	124
<i>За преносимите умения, ролята и приноса, които да оставиш на твоето „племе“</i>	
6. НАПРАВИ СВОЯ ИЗБОР ОСЪЗНАТО.....	140
<i>За разкриването на истинските ти желания и за оформянето на идеята за промяна</i>	
7. ОСИГУРИ СИ ПОДКРЕПА.....	155
<i>За близките ти като опора, за съмишлениците, менторите и хората, реализирали промяна</i>	
8. ИМАЙ ГОТОВНОСТ ДА ПЛАТИШ ЦЕНАТА.....	167
<i>За лишенията в името на кариерната промяна и как това да си струва резултата</i>	
9. НАПРАВИ ПРЕХОДА ПО НАЙ-ДОБРИЯ ЗА ТЕБ НАЧИН.....	181
<i>За замяната на старото с ново и как да не се плашиш от предстоящия дълъг път</i>	
10. АСОЦИИРАЙ СЕ С НОВОТО И РАЗКАЗВАЙ СВОЯТА ИСТОРИЯ.....	193
<i>За представянето ти в преходния период, за твоята история и как да градиш личния си бранд</i>	
ПОСЛАНИЕ.....	207
ЧАСТ III. СПЕЦИФИЧНИ ВИДОВЕ КАРИЕРНА ПРОМЯНА.....	209
Глава 1. РАЗЛИЧНА РОЛЯ В СЪЩАТА ОРГАНИЗАЦИЯ.....	211
Глава 2. НОВА РАБОТА СЛЕД ОТПУСК ПО МАЙЧИНСТВО.....	219

Глава 3. ОТ ЕДНА ОСНОВНА ДЕЙНОСТ КЪМ МИКС ОТ НЯКОЛКО.....	228
Глава 4. НОВО ПОПРИЩЕ БЕЗ ОПИТ И ОБРАЗОВАНИЕ.....	237
Глава 5. КАРИЕРНА ПРОМЯНА НА БЪЛГАРКИ В ЧУЖБИНА.....	247
Глава 6. НОВА ПОСОКА СЛЕД 10+ ГОДИНИ В ЕДНА ОРГАНИЗАЦИЯ.....	257
Глава 7. КАРИЕРНА ПРОМЯНА В ЗРЯЛА ВЪЗРАСТ (45+).....	266
Глава 8. ПРЕМИНАВАНЕ КЪМ СВОБОДНА ПРАКТИКА.....	275
Глава 9. СТАРТИРАНЕ НА СОБСТВЕН БИЗНЕС.....	285
БЛИЦ ФИНАЛ.....	295
Представяне на дамите, участвали с лична история в книгата.....	297
ЗА АВТОРА.....	302
БИБЛИОГРАФИЯ.....	304
БЛАГОДАРНОСТИ.....	306

УВОД С ПРЪСТ НА КОПЧЕТО „СТОП“

Годината е 2013-а. Студен и мрачен февруари, в унисон с това, което се случва в душата ми. Наближава обяд, а аз още седя по нощница от наситеносин памук. Нямам нито сили, нито желание да облека нещо по-прилично. Косата ми – буря, в хола – паднала бомба, детето си иска своето.

И сега си спомням ясно тогавашните емоции, смесица от отчаяние и гняв. Те бяха такива не само в онзи февруарски ден, а и в предишния, и в другия преди него... Отново претеглях и се колебаех: малкият е почти на две годинки, време е да се връщам на работа, а не искам. Да, позицията е престижна, компанията предлага много добри условия, хората ме уважават и харесват. Но дали все още е мястото за мен? Подозирах, че може и никога да не е било.

Давех отчаянието в мълчаливи сълзи, защото няха никаква идея накъде да продължа. Или не, всъщност имах, но отказвах да я приема. Намирах си доводи „против“, защото онези „за“ изглеждаха прекалено егоистични, мечтателни и неуместни.

Позна ли се? В отчаянието и в гнева, в копнежа за истински отговор на въпроса: „А сега накъде“?

Без значение е дали нямаш, или имаш деца, които са на по две, на дванайсет или на двайсет и две; дали живееш в България, или в град на брега на морето, далече от родината; дали не смееш да пътуваш, или пък сменяш местата, търсейки по-смислената работа, а може би и себе си.

Тази книга не е за мен, а за теб.

За жената, която иска да слезе от въртележката, за да чуе собствените си мисли и желания.

За жената, която се чувства като в центрофуга и се моли някой да натисне копчето „стоп“.

За жената, чийто син отговаря на въпроса: „Какво работи мама?“ с: „Мама работи командировка.“

За жената, чиито дъщери я питат: „Мамо, кога ще спрем да се състезаваме? Кога ще играем?“.

За външно суперуспешната, а вътрешно неудовлетворената жена.

За несвободната, потисната, обезценена жена.

А също и за онази, отегчена от рутината и монотонната си професия.

Или за полезната за другите, но прекъснала връзка със себе си жена...

Мога да изброявам до безкрай. Но нека сега да обърнем монетата.

Както и да се чувстваш в момента, ти всъщност си способна, талантива, стойностна. Вероятно мечтаеш да дадеш своя принос по начин, който да ти носи и смисъл, и удовлетворение, и радост, и вдъхновение, и достойно възнаграждение.

Знам, че искаш не просто да имаш работа и да гониш чужди цели, а да чуваш и да откликваш на своя вътрешен глас. Този, който ти казва кои са истинските ти желания и как можеш да ги реализираш чрез обичана работа, професия, кариера, бизнес, призвание – избери своята дума, а защо не и всички наведнъж!

Опознах много жени като теб, когато бях част от големи международни организации и работех рамо до рамо с много различни жени. Изготвих програми за развитието им или просто си говорехме тет-а-тет. Срецах ги навсякъде около мен, включително и в центровете за родители, които посещавах. Докато дундуркахме малките вързопчета, споделяхме мечти и терзания, желания за нещо различно и по-смислено. Опознах ги и от стотиците часове в индивидуално консултиране, и от десетките семинари, които проведох от 2015-а насам – дори не усетих колко бързо минаха...

Тогава аз самата взех решение да се посветя на това, в което бях добра, и за което ме беше грижа – да съпътствам жените в промяна като им помагам да създават и развиват своя професионален път, с радост и любов. Правя го и чрез страниците на блога ми, където продължавам да представям истории за кариерна промяна на десетки жени, всяка от тях уникална и неповторима.

Истории, подобни на твоята. На тази, която – може би – тепърва ти предстои. И която заслужава да бъде случена и разказана.

Какво да очакваш от тази книга?

Не се надявай да намериш съвети за избор на позиции, за писане на автобиография или за ориентиране на трудовия пазар, защото това не е книга за търсене на работа. Вече има много стойностни разработки на тази тема, а аз не искам да повтарям нещо, казвано многократно.

Не очаквай и съвети от дами на високи позиции в „Гугъл“, в „Ню Йорк Таймс“ или в „Диор“. Те са прекрасно вдъхновение и има какво да научим от тях, но целта ми е друга. Искам да прочетеш истории на български жени, направили промяната в България или там, където живеят. Дами с различни професии, статус и желания за развитие. Не очаквай бляскави разкази за невероятен успех, а истории на промяната като процес отвътре навън, и с хубавите, и с лошите моменти по пътя. Каквото и да им е било – щом те са успели, значи и ти ще можеш!

Когато си търсила кариерна промяна до сега, вероятно най-често са те питали: „Къде виждаш себе си след пет години?“, „Защо да те изберем?“ или: „Какъв е твоят опит?“. Но аз искам да осъзнаеш, че има други, по-важни основополагащи въпроси, и да ти помогна да им отговориш. Например: „Коя съм аз и какво искам наистина?“; „Как всъщност разбирам кариерата – коя е формулировката, която да ме кара да усещам пеперуди в стомаха?“; „Как мога да направя кариерна промяна от любов към себе си и да бъда успешна, щастлива и оценена по достойнство?“; „Коя е моята сила и как мога да я използвам, с каквото и да се занимавам?“ и много други. Отговориш ли си на тези въпроси, няма да имаш никакъв проблем да се справиш с всички други. Обещавам!

Вярвам, че тази книга е различна заради:

- изпитаната методология за промяна, изложена в лесна за възприемане структура;
- практическите насоки за кариерна промяна, подплатени с реални истории на български жени;

- теоретичната, а в някои случаи и научна основа на изводите, до които съм достигнала чрез собствен опит.

„От любов към себе си“ не е просто набор от съвети, а работеща методология за кариерна промяна. Тя е настолна книга – ще се завръщаш към нея отново и отново, защото тя ще те съпътства по пътя на твоята промяна, където и да се намираш в момента.

В първата част ще ти разкажа защо сегашната епоха е най-доброто време за кариерна промяна, а също и за най-важното в тази книга – от позицията на какво да правиш трансформацията. Очаквай подробно изложение за това какво означава кариера (и как да я дефинираш за себе си); какво представлява кариерната промяна (не, не се изчерпва само със смяна на титли и местоработи); какви видове промяна има; кои са етапите на промяна и къде точно се намираш ти. Тази част е универсална основа и важи и за жените, и за мъжете.

Във втората част ще разгледам десет принципа за успешна кариерна промяна – формулирала съм ги вследствие на работата си със стотици хора и анализирайки други, чието развитие съм наблюдавала през годините. Всеки принцип ще е разяснен теоретично и илюстриран с примери от моята работа, а също и с една или повече конкретни истории на български жени, които живеят в България или в чужбина. Разказите са написани лично от дамите и са истински, много откровени, наситени с емоции. Някои показват завършена промяна, а други – процеса на нейното случване. Сигурна съм, че ще си вземеш от тях точно това, от което имаш нужда.

В третата част ще те запозная със специфични видове кариерна промяна, към които съм разбрала от опит, че има най-голям интерес. Например смяна на посоката в зряла възраст, преминаване към свободна практика, кариерна промяна след майчинство, и други. Отново теорията ще е подплатена с разказ от първо лице. Това е „черешката на тортата“, която можеш да си „хапваш“ отново и отново в зависимост от възрастта, от различните периоди, през които преминаваш, и от възникналите нужди. Защото промяната е естествен процес, който се повтаря.

Историите са общо трийсет, а дамите, които ги разказват, са на възраст от двајсет и няколко до петдесет и няколко години. Част от споделянията са в мини формат, но повечето са доста подробни. Бъди сигурна, че след всяка една ще усетиш различен привкус, ще си зададеш разнообразни въпроси и това стопроцентово ще те доближи до верните отговори за теб.

Какво имам предвид под кариерна промяна?

Философията, залегнала в настолната книга за кариерна промяна „От любов към себе си“, може да се формулира така: живеем във време, когато „пътят към върха е заменен с път към сърцето“, както прогнозира още през 1996 г. Дъглас Хол в концепцията си за кариерно многообразие. (Карабельова, 2015)

Фокусът на тази книга си ти и твоята връзка с теб самата, минаваща през сърцето. Не професиите, длъжностите или бизнесите. Ти и твоето себепознание, както и начините да превърнеш това в реална дейност, професия или бизнес, които да ти носят и смисъл, и радост, и достойно възнаграждение. Всичко ще си дойде на мястото, защото не е случайно, че и професиите на бъдещето ще изискват именно това: да си във връзка със собственото си сърце и с тези на другите.

Всеки човек има силата и способността да се развива нагоре, настрани или по диагонал в различните етапи от живота си, в една или повече професии, дейности, бизнеси. За да е не само успешен, а и щастлив и удовлетворен, е важно да съобразява изборите си със своите ценности, цели, интереси, със силните си страни и таланти; да прилага своите умения и опит в среда, в която може да бъде полезен по най-добрия начин и ще се чувства на място, удовлетворен, вдъхновен и оценен.

Кариерната промяна, разглеждана тук, отговаря на няколко критерия, които съм извела в процеса на създаване на концепцията за книгата, а именно:

Промяната да е в унисон, а не в разрез с „пътя на сърцето“ – или, както много жени споделят в разказите си за моя блог, да се осъществява връзка „с истинското Аз“, да има усещане тип „сама избрах пътя си“ и „от любов към себе си“.

Промяната да се случва отвътре навън, т.е. чрез себепознание и свързване с ценностите, с истинските цели и способности на човека. И съобразяване с тях, преди да се проучат възможностите и условията на околната среда. Накратко – вътрешна трансформация преди промяна на външните обстоятелства.

Промяната да помага на човека да оставя принос, основан на силните му страни, преносими умения, знания и опит в среда, за която го е грижа.

Промяната да е според негови лични критерии за успех, дори и те да не съвпадат с общоприетите.

Промяната да бъде или в професията, или във формата на упражняването ѝ (в организация, на свободна практика или като собствен бизнес), или и в двете.

Промяната да води до една или повече професии/ дейности/ бизнеси, упражнявани реално, които не само да носят удовлетворение и смисъл на човека, а и да му осигуряват основната част от дохода или да показват постоянно развитие – така че след време да започнат да му осигуряват основна част от дохода.

За кого е тази книга?

Тя е за всички жени (и смели мъже, които не се притесняват да четат истории на жени), недостатъчно удовлетворени от настоящата си кариера, професия, бизнес или от начина на тяхното проявление. За онези, чувстващи се в центрофуга, в застой или по друг неестествен начин. Осъзнали желанието да излязат от настоящата ситуация, те се чудят „как и накъде“.

Тя е и за колебливите, които обмислят, планират или вече осъществяват кариерна промяна, но искат да са сигурни, че ще тръгнат по новия път, свързани със сърцето си, че ще оставят своя принос чрез реална професия, дейност или бизнес. А може би просто се усещат омотани в своите мисли и убеждения и имат нужда от странична гледна точка.

Тя ще е полезна и за хората, които се чувстват съвсем на място, щастливи в избраното поприще, но искат да научат как да действат, ако у тях възникне нужда за промяна. Така ще могат да я осъществят по осъзнат начин.

Как да извлечеш максимума от книгата?

Съветвам те да четеш и да си водиш записки, сякаш ще я разказваш и преподаваш другиму. Всъщност, направи го задължително, със сигурност не само ти, а и поне един твой близък има нужда от точно това познание!

Препоръчвам ти да си отговориш на въпросите в края на първата част, преди да продължиш нататък. А по време на четенето на втората част си дай достатъчно време, за да осмислиш всеки от десетте принципа на кариерна промяна от любов към себе си. След това остава само да запишеш изводите си на редовете, оставени за целта в края на всеки принцип.

Не е задължително да прочетеш цялата трета част, защото със сигурност не всички видове промяна са актуални за теб на този етап от живота ти. Но не се изкушавай да преминеш директно към тази част – есенцията на книгата е изложена преди това и не бива да я изпускаш. А заключението, то е кратко, защото именно там е мястото за равносметка. Тоест ти си на ход!

Пожелавам ти смислено и приятно четене, с много АХА моменти по пътя!

Лили Георгиева,

Консултант по кариерно развитие и личен брандинг

[МОЖЕШ ДА ЗАЯВИШ КНИГАТА ОТ ТУК](#)