

# Как добиться карьерного успеха и не потерять смысл?

Шестишаговая технология достижения успеха

Технология достижения успеха:

- осознание личной миссии
- выстраивание системы ценностей
- определение личностных ресурсов
- развитие необходимых компетенций



**Евгений  
Могилёвкин,**

к. психол. н., про-  
фессор ВГУЭС,  
ведущий эксперт

по вопросам психологического  
сопровождения карьеры



**Антон  
Новгородов,**

бизнес-тренер,  
сертифицирован-  
ный специалист

по оценке карьерных компе-  
тенций, преподаватель ВГУЭС

Предлагаемая нами технология является логическим продолжением и осмыслением на новом уровне материалов, представленных в предыдущем выпуске «Энциклопедии карьеры» за 2009 год, при этом представленная карьерная и помогающая осмыслить жизнь методика является достаточно самостоятельной.

Тема карьеры имеет особое значение в жизни человека, но в последнее время начинает господствовать идея карьеризма, когда человек готов добиваться карьерных целей любой ценой, идя по головам коллег и поступаясь моральными принципами, в ущерб другим ценностям – дружеским отношениям, семье, саморазвитию и т.д. Еще одним существенным негативным эффектом карьеризма является получение, главным образом, материальных благ и социальных статусов без истинного внутреннего удовлетворения и обретения личностного смысла профессиональной деятельности и карьерного роста.

Мы считаем, что профессиональное самоопределение, развитие и достижение профессионального мастерства в рамках карьеры занимает достаточно длительный период в жизни любого человека (от обучения в старших классах школы до достижения уровня мастера своего дела). Именно в ходе профессионального развития и карьерного продвижения у человека есть возможность реализовать свой личностный потенциал. При этом личностная самореализация возможна не только в рамках профессиональной деятельности, но и в условиях гармоничного сочетания профессиональной карьеры, общественной деятельности, творческого самовыражения, семейного благополучия и т.д.

В то же время добиться Успеха (той самой полноценной личностной самореализации на основе уникальной системы индивидуальных ценностей и смыслов), преодолев уровень только идеи или мечты, зачастую не удастся. И связано это, с одной стороны, с отсутствием четкого понимания собственной системы ценностей и смыслов, их взаимосвязи с карьерой, а с другой – незнанием стратегий достижения успеха и недостаточным уровнем развития необходимых компетенций.

Самые простые вопросы – самые сложные на самом деле.  
Где ты родился? Где твой дом? Что ты делаешь? Куда ты идешь?  
Думай об этом изредка, и понаблюдай за тем,  
как твои ответы будут изменяться.  
*Ричард Бах*

Мы предлагаем технологию достижения успеха через осознание личной миссии, выстраивание системы ценностей, определение личностных ресурсов и развитие необходимых компетенций. Технология предназначена для разрешения возможных противоречий между карьерным ростом и личностным саморазвитием, между свободой проявления личности и требованиями организационной культуры, стандартами профессии и характером человека. Общий замысел и главная идея нашего подхода заключаются в принципиальной возможности самостоятельно освоить современные психологические подходы к достижению успеха: личностного, профессионального, карьерного, жизненного в целом. Ключевым результатом технологии является создание внутренне непротиворечивой, логически выстроенной технологии достижения успеха.

С помощью данной технологии вы можете составить пошаговый алгоритм достижения успеха, в том числе и карьерного:

**Первый шаг.** Уточнение набора индивидуальных ценностей и распределение их в соответствии с приоритетами.

**Второй шаг.** Определение смыслового наполнения ценностей: формулировка идеи и смысла каждой ценности.

**Третий шаг.** Постановка целей (кратко-, средне- и долгосрочных) в соответствии с каждой ценностью.

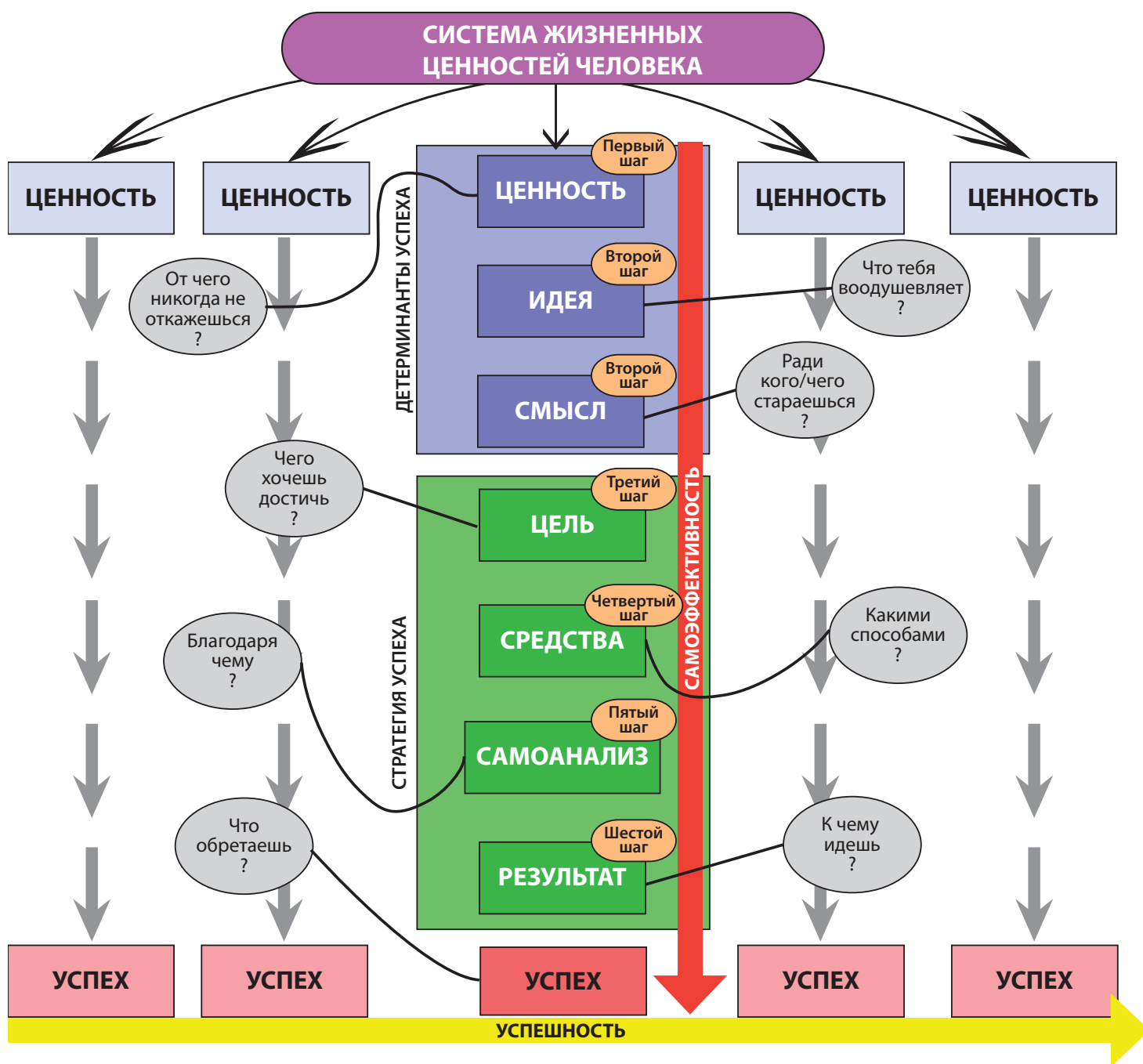
**Четвертый шаг.** Поиск ресурсного обеспечения реализации намеченных целей: нахождение конкретных приемов, способов и техник достижения целей.

**Пятый шаг.** Проведение самоанализа: выявление сильных и слабых сторон, возможностей и ограничений на пути достижения поставленных целей, построение собственной модели компетенций и выявление источников и способов их развития до желаемого или необходимого уровня.

**Шестой шаг.** Фиксация конкретных результатов (прописывание сроков, четкое обозначение количественных и качественных характеристик), связанных с ценностями и целями.

Наглядно рассмотренный алгоритм представлен на рисунке 1.

**Рисунок 1. Алгоритм достижения успешности на основе системы жизненных ценностей**



Первые два шага составляют ОСНОВАНИЕ успеха, с третьего по шестой – представлена СТРАТЕГИЯ достижения успеха. Каждый шаг содержит краткое описание, применяемые методы и техники для самостоятельного освоения данного элемента технологии, а также наглядные примеры, поясняющие и иллюстрирующие содержание каждого шага.

## Шаг 1. ЦЕННОСТИ

>> Система индивидуальных ценностей человека – это субъективно значимые для него жизненные ориентиры, которые являются основными регуляторами социального поведения личности, и от которых человек не готов отказаться, невзирая на давление различных жизненных обстоятельств.<<



Пришло время Мастеру проверять своих учеников.

Он позвал троих, взял белый лист бумаги, капнул на него чернила и спросил: – Что вы видите?

Первый ответил: «Чёрное пятно». Второй: «Кляксу». Третий: «Чернила».

Монах заплакал и ушёл в свою келью.

Позже ученики спросили: – Почему вы плакали?

Монах сказал: – Никто из вас не увидел белого листа.

*Буддийская притча*

Как часто Вы за деталями не видите целого?

Или обращаете внимание на внешние эффекты?

Или вы действительно видите в белом листе не пустоту, а наполненность...???

Помните ли вы, что белый цвет – это сочетание всех цветов?

**Первый шаг:** выбор и формирование из всего разнообразия ценностей собственного набора (обычно это 5-6 ценностей).

### Применяемые методы и техники:

■ Проективный метод – «Раскладка различных ценностей относительно «Я». Вам необходимо выписать общим списком все ваши ценности, что приходят в голову. Подготовьте 10 одинакового размера карточек, вырезанных из бумаги. Напишите на каждой из 9 по одной ценности из отобранных вами. На десятой карточке напишите слово «Я», поместите его как вам удобно, а вокруг по мере значимости расположите карточки со своими ценностями. Проанализируйте, почему именно такое расположение ценностей вы выбрали:

- не противоречат ли выбранные ценности друг другу,
- какие ценности расположены в центре, а какие на периферии,
- накладываются ли ценности друг на друга или все размещены отдельно друг от друга,
- на каком расстоянии расположены те или иные ценности друг от друга и от «Я».

Для того, чтобы лучше представить и осознать ваши ценности, для каждой из них подберите фотографию или картинку, которая лучше всего отображает ее содержание.

- Психологические бланковые методики (одна из методик на определение ценностей дана в приложении).
- Рефлексия – осознание и глубокая личностная проработка, которая включает в себя ответы на вопросы. На каждый рефлексивный вопрос, выстроенный в форме незаконченного предложения, можно давать несколько вариантов ответа. Анализ ответов на эти вопросы позволяет более точно определить собственную систему ценностей.

### Примеры рефлексивных вопросов:

1. Мне дает большой прилив сил и энергии, когда я \_\_\_\_\_ или когда в моей жизни происходит \_\_\_\_\_.
2. Больше всего времени я уделяю \_\_\_\_\_ и мне это доставляет истинное удовольствие.
3. В ситуации реального жизненного выбора я ориентируюсь, прежде всего, на \_\_\_\_\_?
4. Если бы из моей жизни ушло \_\_\_\_\_, то я был бы глубоко несчастлив.
5. Я готов поступиться \_\_\_\_\_, ради \_\_\_\_\_.
6. Я готов прилагать в своей жизни дополнительные усилия для \_\_\_\_\_.

### Пример ответов на рефлексивные вопросы

1. Мне дает большой прилив сил и энергии, когда я самореализуюсь, востребована, результаты моей работы полезны или, когда в моей жизни происходит развитие, успех.
2. Больше всего времени я уделяю личностному и профессиональному росту (сейчас), и мне это доставляет истинное удовольствие.
3. В ситуации реального жизненного выбора я ориентируюсь, прежде всего, на себя (используя для анализа и принятия решения мнение других людей).
4. Если бы из моей жизни ушла моя индивидуальность, проявляющаяся в работе и семье, то я был бы глубоко несчастлив.
5. Я готов поступиться временем, отчасти деньгами, ради получения позитивного результата либо получения опыта + карьерного роста.
6. Я готов прилагать в своей жизни дополнительные усилия для личностного и профессионального роста, самореализации.

### Ориентировочное время, отведенное на выполнение данного шага:

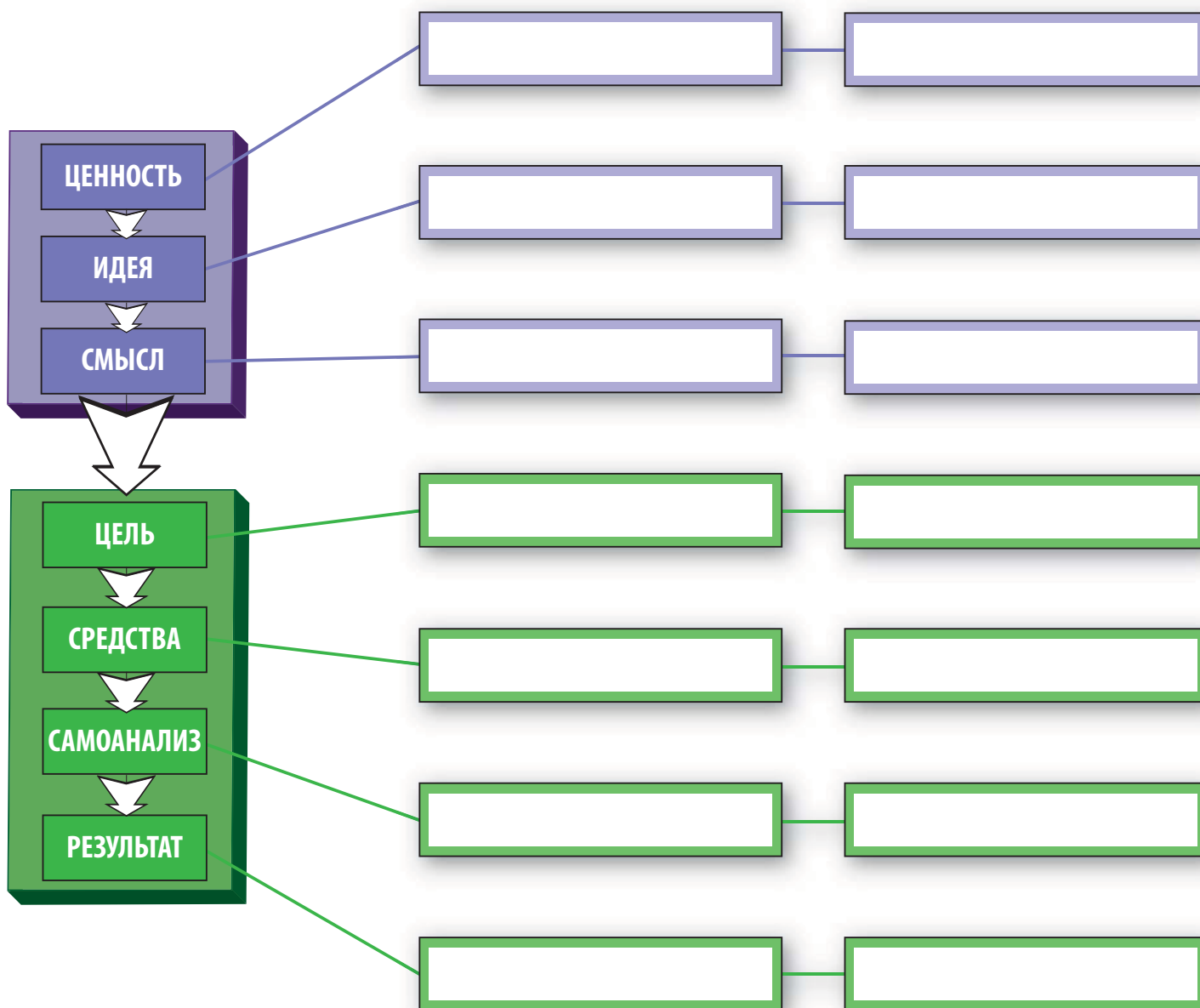
- раскладка ценностей – 15-20 минут
- ответы на рефлексивные вопросы – 15-20 минут
- работа с текстом – 30 минут
- оформление результатов в специальных формах – 10 минут, а в случае, если вы будете подбирать иллюстрации к вашим ценностям, тогда – до 1-2 часов

Важно понимать, что время, отведенное для работы с каждым шагом технологии – это время, которое вы уделили «себе любимому». Каждый час работы с данной технологией поможет в дальнейшем избежать потери дней, недель и даже лет, которые уходят на лишние метания, возвращение на нулевую отметку с неверно выбранного пути. Подобные вопросы о цели, ценностях, смысле рано или поздно задает себе каждый человек, другое дело, что подчас бывает слишком поздно. Поэтому у вас сейчас появляется уникальная возможность избежать ситуации, когда «мучительно больно за бесцельно прожитые годы», и вы приобретаете конкурентное преимущество по сравнению с вашими сверстниками, кто об этом еще не задумывается.

В любом случае, тот же час, который вы посвятили этой технологии, принесет гораздо больше пользы, чем попусту потраченные часы у телевизора или за компьютером.

Приведенные временные рамки на выполнение каждого шага являются условными, так как у каждого может быть свой ритм и темп работы с материалами.

На рисунке 2 показан образец для заполнения 6 пунктов (шагов) индивидуальной программы достижения успеха.



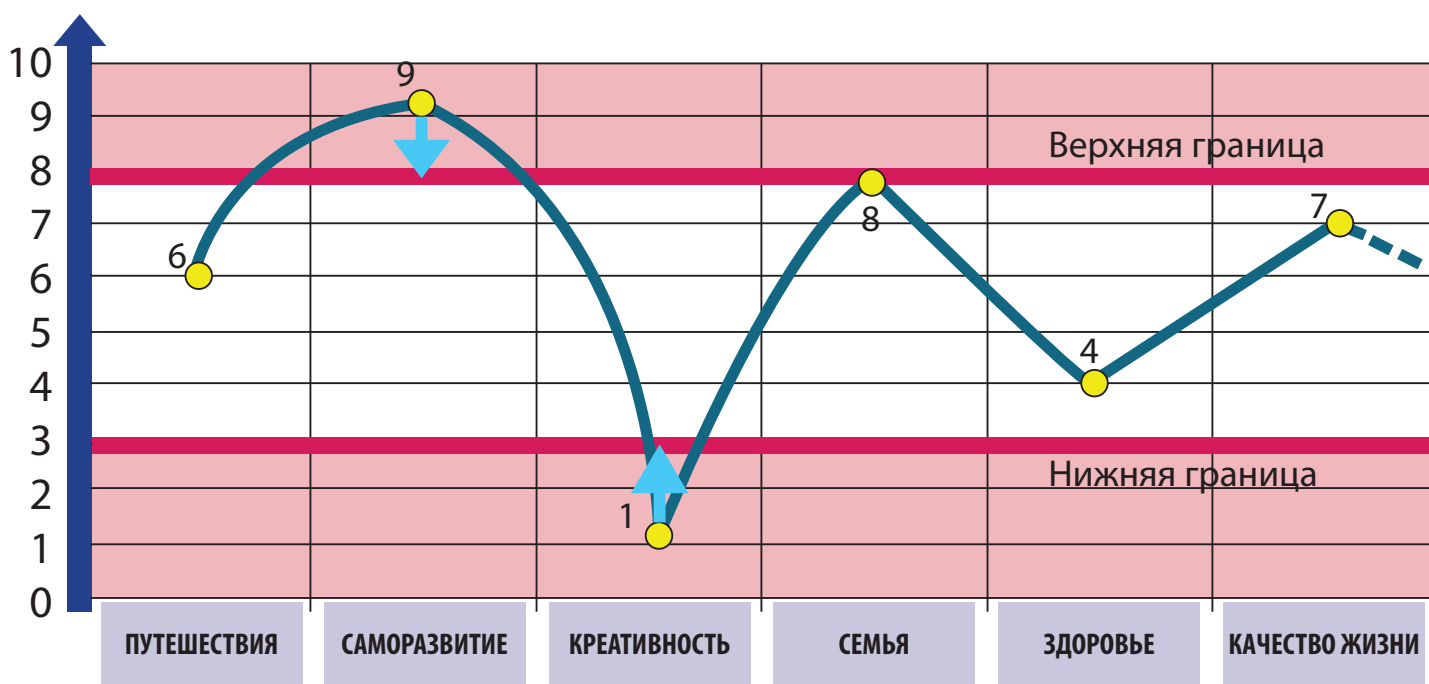
**Рисунок 2. Образец бланка для отработки алгоритма достижения успеха**

**Список для выбора ценностей:**

- активная деятельная жизнь ■ безопасность ■ бизнес ■ богатство ■ бренд ■ вера ■ внешняя привлекательность ■ гармония отношений ■ дети ■ дружба ■ духовное равновесие ■ здоровье ■ идея ■ интересная работа ■ искусство ■ карьера ■ красота природы ■ любовь ■ материально обеспеченная жизнь ■ наука ■ образ жизни ■ общественное признание ■ передача опыта ■ познание ■ покой ■ порядок ■ престиж ■ продолжение рода ■ продуктивная жизнь ■ развлечение ■ саморазвитие ■ свобода ■ секс ■ семья ■ собственное жилье ■ собственный бизнес ■ совершение открытий ■ спорт ■ статус ■ счастье других ■ творчество ■ труд ■ широкий круг общения ■ экология.

Этим перечнем не исчерпываются все возможные ценности, вы можете выбрать ценности как из этого списка, так и те, которые не перечислены здесь, но важны для вас.

Помимо определения набора ценностей необходимо выстроить их профиль. Вам нужно определить ранг каждой из выбранных ценностей на основании проведенного анализа значимости каждой ценности в жизни. Значимость определяется в баллах от 1 до 10.



**Рисунок 3. Индивидуальный профиль ценностей**

При анализе профиля важно учитывать тот факт, что если какая-либо из ценностей имеет значимость более 8-ми баллов (например, на рисунке 3 – это «саморазвитие»), то этой ценности, возможно, уделяется излишнее внимание в ущерб другим, и она является самой актуальной в данный момент. В то время, как главным посылом нашей идеи жизненного успеха является гармоничное сочетание РАЗЛИЧНЫХ выбранных ценностей, по крайней мере, чтобы выбор пал не на одну ценность. Однозначный выбор в пользу только одной-единственной ценности может существенно обеднить и сузить вашу жизнь и лишить мотивации к дальнейшему развитию при достижении всех целей, связанных с этой ценностью. Если какая-либо ценность имеет значимость менее 3-х баллов (например, на рисунке 3 – это «креативность»), то необходимо или пересмотреть ее вес в сторону повышения или исключить из системы как незначимую в жизни человека.

Полученная иерархия ценностей является отправной точкой для последующего глубокого и всестороннего анализа стратегии достижения успеха.

#### **Пример для первого шага.**

Приведем отработку алгоритма достижения успеха для двух ценностей. На рисунке 3 дан пример выстраивания шести ценностей, исходя из их значимости по 10-ти балльной шкале.

Две наиболее приоритетные ценности (СЕМЬЯ и САМОРАЗВИТИЕ, под которым имеется в виду ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ САМОРЕАЛИЗАЦИЯ) в данном случае мы возьмем в качестве примера для подробного описания последующих шагов.

## Шаг 2. СМЫСЛ



Пришел как-то буддийский монах к художнику. Художник сидит, и картину пишет. Поворачивается к монаху и говорит: "Эй, монах, вот что ты видишь, смотря на эту картину?" А монах говорит: "Будду".

А художник в плохом настроении был, бросает кисть и говорит монаху: "А я вот смотрю на тебя и вижу ГРЯЗЬ". А монах улыбается и отвечает: "Тот, у кого в сердце Будда – во всем видит Будду. А тот, у кого в сердце грязь, – и видит ее во всём!"

*Дзэнская притча*

Понимаете ли вы, что любая ценность будет именно тем, чем вы ее наполните?

**Второй шаг:** для детальной проработки выбранных ценностей необходимо определить их идею и смысл. ИДЕЯ – то, что тебя может воодушевлять в данной ценности и мотивировать на значительные усилия для ее реализации. СМЫСЛ – это социальная составляющая ценности и дает ответ на вопрос, ради кого или чего вы стараетесь, учитывая, что любая жизненная ценность человека направлена на благо не только себе, но и окружающим людям ближнего и/или дальнего окружения.

Применяемые методы и технологии: на данном шаге можно обойтись без специальных технологий, достаточно продолжить расшифровку каждой ценности, отвечая на вопросы «Что тебя воодушевляет и мотивирует?» (ИДЕЯ) и «Для кого и чего ты стараешься?» (СМЫСЛ)

### Пример для второго шага:

|       | Ценность   |   |
|-------|--|---|
|       | СЕМЬЯ  | ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ САМОРЕАЛИЗАЦИЯ   |
| Идея  | Совместное развитие, проживание важнейших жизненных событий, продолжение рода                      | Стать признанным мастером своего ДЕЛА   |
| Смысл | Воспитание детей – достойных граждан общества, самораскрытие и помощь в раскрытии другого человека | Принести своей профессиональной деятельностью благо обществу, сделать мир лучше |

### Ориентировочное время, отведенное на выполнение данного шага:

- работа со смыслами и идеями является непростым и принципиально важным делом, поэтому на этом нельзя экономить. Такая работа может занять от 30 минут до нескольких часов или даже нескольких дней. При этом можно сделать перерыв, отвлечься, а потом вернуться, внести коррективы, пересмотреть свой текст
- оформление результатов – 10 минут



### Шаг 3. ЦЕЛИ



Группа выпускников престижного вуза, успешных, сделавших замечательную карьеру, пришли в гости к своему старому профессору. Разговор зашёл о работе: выпускники жаловались на многочисленные трудности и жизненные проблемы. Предложив своим гостям чай, профессор пошёл на кухню и вернулся с чайником и подносом, уставленным самыми разными чашками: фарфоровыми, стеклянными, пластиковыми, хрустальными. Одни были простые, другие дорогие. Когда выпускники разобрали чашки, профессор сказал: – Обратите внимание, что все красивые чашки разобрали, тогда как

простые и дешёвые остались. И хотя это нормально для вас – хотеть только лучшее для себя, но это и есть источник ваших проблем и стрессов. Поймите, что чашка сама по себе не делает чай лучше. Чаще всего она просто дороже, но иногда даже скрывает то, что мы пьем. В действительности, всё, что вы хотели, был просто чай, а не чашка. Но вы сознательно выбрали лучшие чашки, а затем разглядывали, кому какая чашка досталась.

*Современная притча*

А теперь подумайте: жизнь — это чай, а работа, деньги, статус — это чашки. Это всего лишь цели для поддержания и содержания Жизни. То, какая у Вас чашка, не определяет и не меняет качества нашей Жизни. Иногда, концентрируясь только на чашке, мы забываем насладиться вкусом самого чая.

**Третий шаг:** После выявления оснований успеха (ценностей, идей и смыслов) следующим шагом является постановка целей, соответствующих ценностям, идеям и смыслам. Ставя цель, человек, тем самым, отвечает для себя на вопрос, чего он хочет достичь, к чему он стремится.

#### Применяемые методы и технологии:

SMART-технология постановки целей. Согласно этой технике цель должна быть:

- Specific (четко определенной, специфичной). Формулируя цель, нужно ответить на вопросы: Чего именно вы хотите достичь? Кто еще вовлечен в желаемый процесс? Где и когда должен быть достигнут нужный результат? При каких условиях ваша цель может быть достигнута?
- Measurable (измеряемой). Формулировка цели должна включать критерии для измерения степени достижения результата. Поэтому разложите конечный результат на составные измеряемые элементы.
- Achievable/Agreed (достижимой/согласованной). Не занижайте планку из страха не получить результат, но и не стройте чересчур амбициозные планы. Постарайтесь выбрать «золотую» середину, вдохновляющую и реальную.
- Realistic/Relevant (реалистичной/релевантной). Цель должна быть реалистичной и уместной. Ее достижение должно вписываться в реалии вашей жизни и соотноситься с вашими же более глобальными целями и другими условиями.
- Time-bound (определенной во времени). Поставьте четкие сроки достижения цели, как финальные, так и промежуточные, чтобы сверяться с графиком по мере приближения к цели. Если вы по этому критерию отработали каждую значимую цель, указывая конкретные сроки ее достижения, то полученные результаты можно перенести в шестой шаг алгоритма.

Освоение данной техники позволяет четко построить собственные цели, наметить реалистичные сроки их достижения.

### Пример для третьего шага:

|             | Ценность   |  |
|-------------|--|--|
|             | СЕМЬЯ  | ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ САМОРЕАЛИЗАЦИЯ  |
| <b>Цели</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Найти достойного партнера, чтобы прожить долгую счастливую семейную жизнь.</li> <li>2. Воспитать, как минимум, двоих детей.</li> <li>3. Создать уютный семейный очаг, где будет комфортно жить.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Получить высшее профессиональное образование по избранной специальности.</li> <li>2. Получить уникальные знания от лучших профессионалов в избранной сфере деятельности.</li> <li>3. Донести наиболее яркие результаты своей деятельности до широкой общественности (например, опубликоваться в солидном издании или написать книгу).</li> </ol> |

### Ориентировочное время, отведенное на выполнение данного шага:

- постановка целей (SMART-технология) – от 1 часа до 2
- оформление результатов – 10 минут

## Шаг 4. СРЕДСТВА



Порой нам кажется, что не осталось на земле ни одного дракона, ни одного храброго рыцаря, ни единой принцессы. Нам кажется, что наш век отделяет от тех сказочных времен какая-то граница, и в нем нет места приключениям. Судьба – эта дорога, простирающаяся за горизонт...

Принцессы, рыцари, драконы, очарованность, тайны и приключения...они не просто рядом с нами, здесь и сейчас, – ничего другого и не было никогда на земле! В наше время их облик, конечно, изменился. Внешний вид нынче стал так обманчив, что рыцарям и принцессам трудно узнать друг друга, трудно узнать даже самих себя.

Но мы никогда не теряли защиты против драконов, синее пламя струится в нас, позволяя изменять наш мир, как мы захотим. Интуиция нашептывает истину: мы не пыль, мы – волшебство!

*Ричард Бах*

Понимаем ли мы, что у нас есть все ресурсы, чтобы достичь целей, надо только разглядеть их под масками "принцесс, рыцарей и драконов".

**Четвертый шаг:** Реализация целей возможна различными способами. Выбор того или иного способа достижения целей соотносится с таким элементом предлагаемого нами алгоритма как средства. Мало просто поставить цель пусть и привлекательную, важно также для каждой цели определить способы ее достижения, рассчитать необходимые затраты и выявить ресурсы.

**Применяемые методы и технологии:**

- управление временным ресурсом (формирование умения четко планировать и распределять задачи в соответствии с намеченными приоритетами). Для самостоятельного формирования навыков тайм-менеджмента авторы рекомендуют изучение материалов и книг Глеба Архангельского – одного из ведущих отечественных специалистов по данной проблеме.
- управление командным ресурсом (определение собственных ролей в команде, диагностика и максимально эффективное применение ролевых позиций в группе у других участников команды, наработка навыков делегирования и ответственного поведения). Ведущими специалистами в области командообразования и теории командных ролей являются отечественный психолог Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева и американские специалисты Р. Белбин и Ф. Минцберг. Р. Белбин разработал специальный тест, позволяющий определить вашу предпочитаемую роль в команде, а Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева в своих книгах (которые можно приобрести практически в любом крупном книжном супермаркете) предлагает различные подходы к формированию командной работы и описывает техники внутрикандного взаимодействия.

**Пример для четвертого шага:**

|                 | Ценность   |   |
|-----------------|--|---|
|                 | СЕМЬЯ  | ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ САМОРЕАЛИЗАЦИЯ   |
| <b>Средства</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проявлять, с одной стороны, избирательность в выборе партнера для будущей семейной жизни, а, с другой стороны, проявлять активность в отношении круга достойных претендентов.</li> <li>2. Развитие коммуникативных навыков, в том числе умения держать контакт, заинтересовать собеседника и пр.</li> <li>3. Вести здоровый образ жизни для того, чтобы быть здоровым, полноценным родителем.</li> <li>4. Иметь стабильный и надежный источник дохода для того, чтобы обеспечить необходимую материальную базу.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Осознанно подойти к выбору учебного заведения и четко определить критерии выбора специальности.</li> <li>2. Посещать профессиональные клубы и участвовать в деятельности профессиональных сообществ.</li> <li>3. Оттачивать свои профессиональные навыки в ходе производственных практик и стажировок.</li> <li>4. Получить дополнительное образование (курсы, семинары, тренинги и т.д.).</li> <li>5. Участвовать в конференциях и форумах на профессиональные темы, готовить доклады к выступлению и публикации.</li> </ol> |

**Ориентировочное время, отведенное на выполнение данного шага:**

- определение ресурсов к каждой ценности – 15-30 минут
- дополнительное время может уйти на изучение книг и заполнение тестов – 4-5 часов
- оформление результатов – 10 минут

## Шаг 5. САМОАНАЛИЗ



Приходит к отцу молодая девушка и говорит:  
 – Отец, я устала, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил. Что мне делать?  
 Отец вместо ответа поставил на огонь три одинаковых кастрюли с водой, в одну бросил морковь, в другую положил яйцо, а в третью насыпал зерна кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из третьей кастрюли.  
 – Что изменилось? – спросил он свою дочь.  
 – Яйцо и морковь сварились, а зерна кофе растворились в воде – ответила она. – Нет, дочь моя, это лишь поверхностный взгляд на вещи.

Посмотри – твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаковых неблагоприятных обстоятельств – кипятка. Так и люди – сильные внешне могут расклеиться и стать слабаками там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут... – А кофе? – спросила дочь.  
 – О! Это самое интересное! Зерна кофе полностью растворились в новой враждебной среде и изменили ее – превратили кипяток в великолепный ароматный напиток.

*Современная притча*

Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств – они изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации... Помните, что у вас уже есть все, что вам необходимо.

**Пятый шаг:** При определении средств достижения цели важно соизмерить их с уровнем выраженности необходимых компетенций, что происходит на этапе самоанализа. Основное внимание уделяется тем компетенциям, без достаточного высокого уровня выраженности которых невозможно достижение поставленных целей избранными средствами. В случае недостаточного уровня развития необходимых компетенций намечаются индивидуальные способы их развития.

### Применяемые методы и технологии:

■ SWOT-анализ – анализ сильных и слабых сторон, угроз и возможностей в отношении реализации индивидуальной системы ценностей. Эта технология помогает выявить «узкие» места, ограничения и препятствия, а также позволяет увидеть в слабых сторонах определенные преимущества, а потенциальные угрозы перевести в возможности.

■ Составление модели компетенций, и оценка степени выраженности данных компетенций. Компетенции должны соответствовать выбранным ценностям, их должно быть в диапазоне от 7 до 12. Степень выраженности каждой компетенции можно оценить по 5-ти балльной шкале, где

- 1 балл – компетенция не выражена
- 2 балла – компетенция выражена слабо
- 3 балла – компетенция выражена на среднем уровне
- 4 балла – компетенция выражена на высоком уровне
- 5 баллов – компетенция выражена на исключительно высоком уровне

Эту оценку можно провести как самому, так и попросить выступить в роли эксперта референтных лиц, то есть людей, мнению которым вы доверяете, которые вас достаточно хорошо знают и могут объективно оценить.

**1 блок компетенций – ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ** включает такие компетенции, как:

- системность мышления (способность видеть ситуацию в целом, выделять причины и следствия, различать главное и второстепенное),
- гибкость мышления (способность находить оригинальные и нестандартные решения, способность отойти от жесткой однозначной схемы).

**2 блок – ОРГАНИЗАЦИОННО-ДЕЛОВОЙ:**

- руководство группой (умение воодушевить и повести за собой группу, способность правильно распределить полномочия внутри группы),
- умение работать на конкретный результат (способность в ситуации дефицита времени и ресурсов добиваться реализации поставленных целей).

**3 блок – КОММУНИКАТИВНЫЙ:**

- презентационные навыки (умение точно донести свою мысль до аудитории и правильно выстроить выступление),
- переговорные навыки (умение применять различные тактики и стратегии деловой коммуникации для достижения цели переговоров).

**4 блок – ЛИЧНОСТНЫЙ:**

- мотивация достижения (стремление делать больше, чем положено, энтузиазм и подлинный интерес к выполняемой деятельности, готовность к оправданному риску),
- готовность к изменениям (осознание собственных ошибок и желание корректировать собственное поведение, готовность осваивать новые формы и способы деятельности).

#### Пример для пятого шага:

|             | Ценность   |   |
|-------------|--|---|
|             | СЕМЬЯ  | ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ САМОРЕАЛИЗАЦИЯ   |
| Само анализ | <p>SWOT-анализ:</p> <p><b>сильные стороны:</b> верность, надежность, готовность прийти на помощь, умение слушать и сопереживать;</p> <p><b>слабые стороны:</b> затруднения при контакте с другими людьми, стеснительность и робость, повышенная тревожность;</p> <p><b>возможности:</b> работа и учеба связаны с постоянными контактами с людьми, стабильный доход;</p> <p><b>угрозы:</b> вредные привычки (курение), социально-экономическая нестабильность в стране, отсутствие своего жилья.</p> <p><b>Модель компетенций:</b><br/>           Умение договариваться и быть толерантным – 3 балла – реальный уровень (5 баллов – желаемый).<br/>           Стрессоустойчивость – 4 (4).<br/>           Готовность проявлять заботу о близком человеке – 3 (4).</p> | <p>SWOT-анализ:</p> <p><b>сильные стороны:</b> тщательность, добросовестность, ответственность, высокая эрудированность;</p> <p><b>слабые стороны:</b> затруднения при обработке больших объемов неструктурированной информации, сложности при определении приоритетов;</p> <p><b>возможности:</b> близость к центрам деловой, экономической и научной активности, личное знакомство с профессионалами высокого уровня (есть пример для подражания);</p> <p><b>угрозы:</b> слабая информированность об «изнанке», теневой стороне избранной профессии, небольшой практический опыт.</p> <p><b>Модель компетенций:</b><br/>           Тайм-менеджмент – 3 балла – реальный (5 баллов – желаемый).<br/>           Динамичность мышления – 2 (4).<br/>           Ориентация на результат – 3 (5).<br/>           Мотивация к достижению – 5 (5).<br/>           Готовность к изменениям – 4 (5).</p> |

Помимо рассмотренных компетенций в рамках выбранной системы ценностей для самоанализа можно использовать такие компетенции, как: умение планировать и проектировать, толерантность, стрессоустойчивость, динамичность мышления и любые другие, которые необходимы вам для достижения ваших целей.

### Ориентировочное время, отведенное на выполнение данного шага:

- SWOT-анализ – 1-1,5 часа,
- составление профиля компетенций – 0,5 – 1 час,
- оформление результатов – 10-20 минут.

## Шаг 6. РЕЗУЛЬТАТЫ



Я попросил Бога забрать мою гордыню, а Бог сказал мне: "Нет". Он сказал, что гордыню не забирают, от нее отказываются. Я попросил Бога вылечить мою дочь, прикованную к постели недугом, а Бог сказал мне: "Нет". Он сказал, что душа ее вылечена, а тело все равно умрет. Я попросил Бога даровать мне терпение, а Бог сказал мне: "Нет". Он сказал, что терпение – результат испытаний, его не дают, а заслуживают. Я попросил Бога подарить мне счастье, а Бог сказал мне: "Нет". Он сказал, что дает благословение, а буду ли я счастлив, зависит от меня. Я не получил ничего из того, что просил. Я получил все, что мне было нужно. Бог внял моим молитвам!

*Притча*

Задумайтесь, а вы часто отделяете мечты, – то, чего страстно желаете, от результата – того, что вам действительно нужно?

**Шестой шаг:** заключительным элементом стратегии достижения успеха (рисунок 1) является результат – о вещественная цель, то есть фактические, конкретные события и действия, приводящие к успеху. При этом необходимо прописать конкретные сроки (точную дату реализации достижения той или иной цели).

### Пример для шестого шага:

Результат должен соответствовать целям, но уже в более конкретной, о вещественной форме.

|                  | Ценность  |   |
|------------------|---|---|
|                  | СЕМЬЯ   | ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ САМОРЕАЛИЗАЦИЯ   |
| <b>Результат</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создать семью в 2012 году (зарегистрировать брак).</li> <li>2. К концу 2011 года собрать все необходимые документы для оформления ипотечного кредита.</li> <li>3. Летом этого года пройти тренинг по наработке навыков деловой и межличностной коммуникации.</li> <li>4. Через полгода бросить курить.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Получить диплом о высшем образовании в 2011 году, где будет как минимум половина отличных оценок (по дисциплинам специализации).</li> <li>2. Не менее 4-х раз в год встречаться с известными мастерами-профессионалами своего дела.</li> <li>3. Составить план статьи (завтра) и опубликовать ее через 4 месяца.</li> <li>4. Принять участие в мастер-классе в следующем месяце.</li> <li>5. Через 6 месяцев освоить английский язык на уровне разговорного.</li> </ol> |

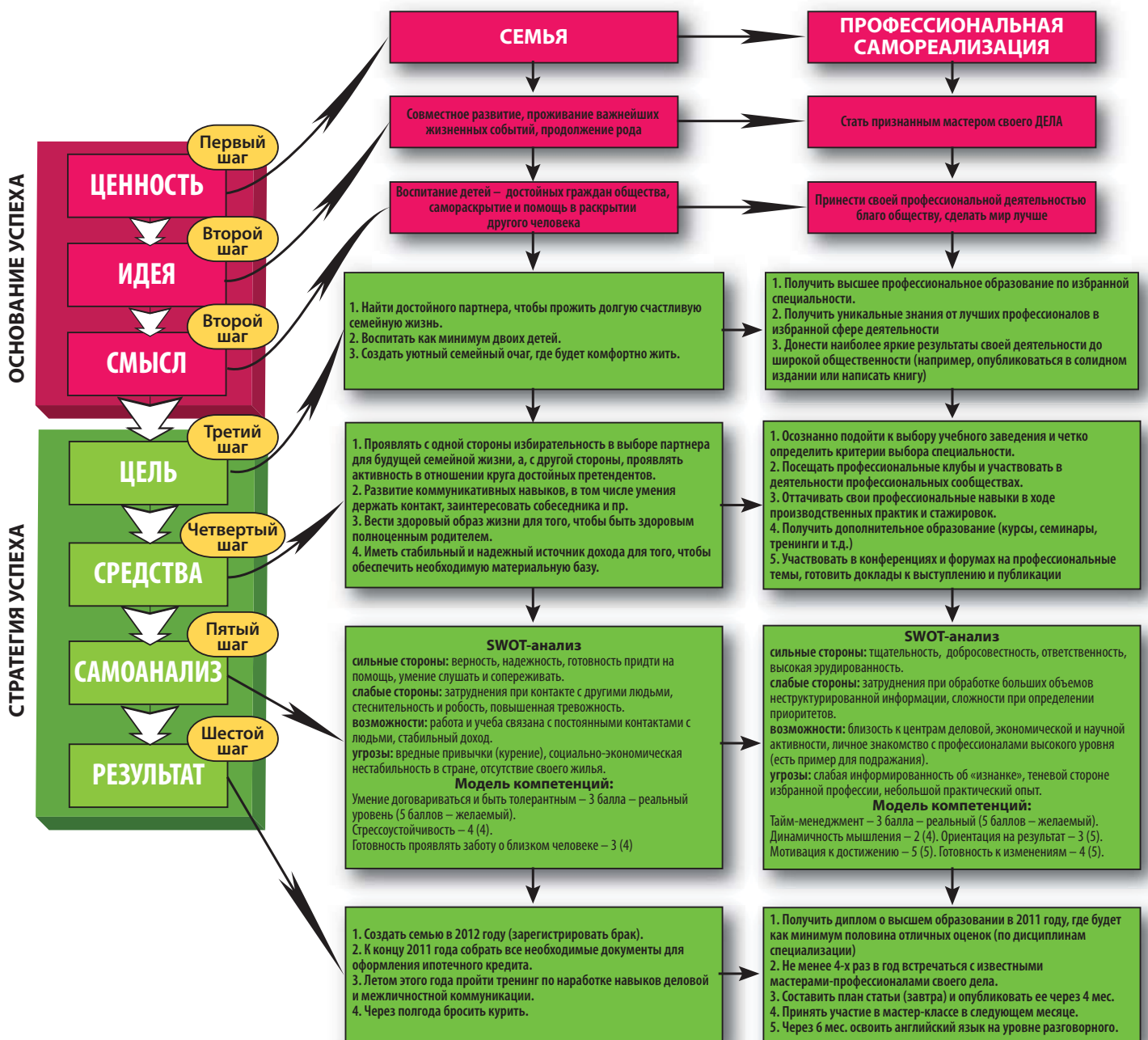
**Ориентировочное время, отведенное на выполнение данного шага:**

- прописывание результатов – 0,5– 1 час.
- оформление результатов всей технологии – 40 минут – 1 час (дополнительное время занимает сведение всех элементов технологии в единую картину).

Мы придерживаемся поливариативного подхода, согласно которому у человека в течение жизни реализуется не одна, а целый набор ценностей и не одним единственным, а различными путями и способами. Такой подход дает возможность человеку при затруднении с реализацией какой-то одной определенной ценности переключиться на другую, обеспечивая разнообразную, насыщенную и гармоничную жизнь, которая является, по сути, чередой успехов в различных сферах деятельности и определяет, таким образом, общую **успешность**.

Состояние глубокого и полного проживания успеха как реализации личных ценностей определяется авторами как **счастье**.

**Рисунок 4. Фрагмент «Карты успеха» для двух ценностей – «Семья» и «Профессиональная самореализация»**



Внутренним механизмом, запускающим всю технологию достижения успеха, является самоэффективность – уверенность человека в его способности достичь поставленных целей и умение выстроить реалистичный план. Самоэффективность является мета-компетенцией – универсальной индивидуально воспринимаемой способностью человека организовывать и выполнять действия, необходимые для реализации себя в определенной области практической деятельности.

**Рисунок 5. Основные технологические результаты акмеологической программы достижения успеха**





По итогам пошаговой отработки представленного алгоритма вы можете создать собственную детально и наглядно прописанную карту успеха, отражающую его взгляд на мир и успех, учитывающую его индивидуальные особенности и являющуюся прямым руководством к действию по реализации поставленных им перед собой целей и задач.

Наглядными личными результатами проработки шестишаговой технологии достижения успеха являются три основных элемента (рисунок 5):

1. Карта личного успеха (рисунок 1 и 4)
2. Профиль ценностей (рисунок 3)
3. Маршрут реализации успешности (список или графическое отображение последовательности реализации ценностей с указанием конкретных дел и сроков).

## СООТНЕСЕНИЕ ЦЕЛЕЙ И ЦЕННОСТЕЙ

Далее мы рассмотрим алгоритм составления маршрута успешности с помощью подхода Глеба Архангельского. Данный подход к соотнесению целей и ценностей описан в книге Г. Архангельского «Тайм-драйв: как успевать жить и работать» (Москва, 2008) в разделе «Приоритетность долгосрочных целей» (стр.151-154).

На предыдущих шагах нашего алгоритма мы рассматривали две ценности. Для наглядности представления маршрута на примере в таблицу 6 включены ещё две ценности (здоровье и путешествия) и соответствующие им цели (бросить курить и посетить одну из стран Европы).

Для заполнения таблицы нужно в колонке «Цели» выписать ваши все (или самые важные) цели, а в строке «Ценности» соответственно – ваши ценности. Каждой ценности необходимо присвоить свой балл значимости (важности) в вашей жизни, который был определен в «Профиле ценностей» (рисунок 3).

Оцениваем каждую цель по каждой ценности. Единица означает, что цель практически не важна с точки зрения данной ценности. Двойка – средняя значимость данной цели для ценности, и тройка – существенная значимость данной цели для рассматриваемой ценности.

Например, цель «Найти достойного партнера, чтобы прожить долгую счастливую семейную жизнь» не вносит никакого вклада в вашу ценность «Профессиональная самореализация», поэтому присваивается единица и наоборот, цель «Создать уютный семейный очаг, где будет комфортно жить» имеет большое значение для ценности «Семья», поэтому ей присваивается тройка.

Затем умножаем значимость цели на балл важности ценности, например, цель «Найти достойного партнера, чтобы прожить долгую счастливую семейную жизнь» – значимость – 3 умножается на балл важности ценности «Личное развитие» – 8. В колонке «Интегральный показатель» суммируем полученные результаты по каждой цели. В нашем случае интегральный показатель для цели «Найти достойного партнера, чтобы прожить долгую счастливую семейную жизнь» рассчитывается следующим образом:  $3*8+1*9+2*4+1*6=47$ .

## Базовая матрица маршрута успешности для соотнесения целей и ценностей

| Цели   | Ценности  |                                     |              |                 | Интегральный показатель |
|--|-----------|-------------------------------------|--------------|-----------------|-------------------------|
|  | семья (8) | профессиональная самореализация (9) | Здоровье (4) | Путешествие (6) |                         |
| Найти достойного партнера, чтобы прожить долгую счастливую семейную жизнь          | 3         | 1                                   | 2            | 1               | 47                      |
| Воспитать, как минимум, двоих детей  | 3         | 1                                   | 2            | 1               | 47                      |
| Создать уютный семейный очаг, где будет комфортно жить                             | 3         | 2                                   | 2            | 1               | 56                      |
| Получить высшее профессиональное образование по избранной специальности            | 1         | 3                                   | 1            | 1               | 45                      |
| Получить уникальные знания от лучших профессионалов в избранной сфере деятельности | 1         | 3                                   | 1            | 2               | 51                      |
| Донести наиболее яркие результаты своей деятельности до широкой общественности     | 1         | 3                                   | 1            | 1               | 45                      |
| Посетить одну из стран Европы  | 2         | 2                                   | 2            | 3               | 62                      |
| Выучить иностранный язык   | 1         | 2                                   | 1            | 3               | 48                      |
| Бросить курить   | 2         | 1                                   | 3            | 1               | 43                      |

Итак, на основании значения интегрального показателя мы получили иерархию целей, выстроенных в соответствии с приоритетами и их вкладом в реализацию ценностей:

- 1. Посетить одну из стран Европы (62 балла).**
- 2. Создать уютный семейный очаг, где будет комфортно жить (56 баллов).**
- 3. Получить уникальные знания от лучших профессионалов в избранной сфере деятельности (51).**

4. Выучить иностранный язык (48).
5. Найти достойного партнера, чтобы прожить долгую счастливую семейную жизнь и воспитать, как минимум, двоих детей (по 47 баллов).
6. Получить высшее профессиональное образование по избранной специальности и донести наиболее яркие результаты своей деятельности до широкой общественности (по 45 баллов).
7. Бросить курить (43 балла).

После того, как вы определились с приоритетами целей, можно приступать к составлению маршрута успешности. Для этого необходимо выписать все ваши результаты (событие + срок достижения) и соединить их линиями в соответствии с очередностью реализации.

### Фрагмент Маршрута реализации успешности

|                  | Ценности   |   |
|------------------|--|---|
|                  | СЕМЬЯ  | ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ САМОРЕАЛИЗАЦИЯ   |
| <b>Результат</b> | 1. Создать семью в 2012 году (зарегистрировать брак). <b>11</b>  | 1. Получить диплом о высшем образовании в 2011 году, где будет как минимум половина отличных оценок (по дисциплинам специализации). <b>10</b> |
|                  | 2. К концу 2011 года собрать все необходимые документы для оформления ипотечного кредита. <b>9</b>     | 2. Не менее 4-х раз в год встречаться с известными мастерами-профессионалами своего дела. <b>5</b>  |
|                  | 3. Летом этого года пройти тренинг по наработке навыков деловой и межличностной коммуникации. <b>3</b> | 3. Составить план статьи (завтра) и опубликовать ее через 4 месяца. <b>1, 4</b>   |
|                  |  | 4. Принять участие в мастер-классе в следующем месяце. <b>2</b>   |
|                  |  | 5. Через 6 мес. освоить английский язык на уровне разговорного. <b>7</b>  |
|                  | <b>ЗДОРОВЬЕ</b>  | <b>ПУТЕШЕСТВИЯ</b>  |
|                  | 1. Через полгода бросить курить. <b>8</b>  | 1. Посетить одну из стран Европы. <b>6</b>  |

При составлении маршрута необходимо ориентироваться на сроки реализации цели. В случае, если сроки некоторых результатов накладываются друг на друга, то необходимо учитывать приоритетность целей из Базовой матрицы маршрута успешности.

В нашем примере ближайший результат (составить план статьи) уже завтра, поэтому маршрут начинается с него (пункт 1), следующий пункт маршрута – участие в мастер-классе в следующем месяце (пункт 2), далее – участие в коммуникативном тренинге (пункт 3). Затем мы вновь возвращаемся к результату «публикация статьи» (пункт 4), пятым пунктом нашего маршрута является встреча с известным профессионалом. После этого мы переходим к пункту 6 – «Посетить одну из стран Европы», так как приоритетность данной цели

(результата) является самой высокой, но по срокам более отдаленной. Как можно заметить, результаты «Освоить английский язык» и «Бросить курить» совпадают по срокам, но отличаются по приоритетам (смотри таблицу), поэтому результат «Освоить английский язык» является седьмым пунктом маршрута, а не восьмым. По такому же принципу достраиваем оставшуюся часть маршрута.

Мы показали фрагмент маршрута, исходя из четырех основных ценностей. У вас их может быть больше, и соответственно маршрут будет более продолжительным с большим количеством пунктов.

Таким образом, в результате всех шагов алгоритма осуществляется своего рода «точка» сборки всей технологии:

- определяется иерархия личных ценностей и формулируется индивидуальная миссия;
- создается подробная карта успеха, на которой обозначаются направления, маршруты и время достижения главных и соподчиненных, краткосрочных и долгосрочных целей;
- выявляются ключевые личностные ресурсы для достижения успеха;
- оценивается собственный потенциал роста, и намечаются пути наращивания необходимых компетенций успеха (индивидуальная программа развития).

При работе с данной технологией важно наряду с аккуратностью и тщательностью в проработке каждого шага проявлять творческий подход, например, можно:

- создать альбом, в котором будут красочно и ярко представлены результаты вашей работы,
- подготовить на листе ватмана развернутую карту жизненного успеха с детальной прорисовкой каждого пункта,
- представить все данные в программе Excel (что позволяет, изменив один из элементов, автоматически получить изменения во всей системе), Visio или Power Point,
- сделать карточки ключевых ценностей с указанием всех шагов алгоритма в достойном полиграфическом исполнении.

## Заключение

Предлагаемая нами 6-ти шаговая технология достижения успеха направлена на развитие компетенций и карьерное продвижение и помогает выстроить гармоничную, непротиворечивую, сбалансированную систему ценностей и смыслов, составляющую ядро успешности в целом. Сформированные в ходе данной технологии «Карта личного успеха», «Профиль ценностей», «Маршрут реализации успешности» не даны в таком неизменном виде на всю оставшуюся жизнь. Определенные события, жизненные повороты могут вносить свои коррективы, которые необходимо учитывать и отображать во всех трех наглядных результатах технологии – карте, профиле, маршруте.

Если у вас возникли вопросы, вы можете задать их авторам методики на портале [www.znanie.info](http://www.znanie.info) в разделе Энциклопедия Карьера / консультации.

Если у вас возникло желание отработать отдельные части данной технологии, задать вопросы авторам непосредственно, а также более глубоко освоить эту технологию, то такая возможность предоставляется:

- в рамках деловой программы (бесплатные мастер-классы) Международных выставок «Образование и карьера», которые регулярно проводятся весной и осенью каждого года в Москве и Санкт-Петербурге (подробная информация [www.znanie.info](http://www.znanie.info) раздел выставки);
- на тренингах, проводимых авторами технологии в Москве, Санкт-Петербурге, Владивостоке и других городах (подробная информация [www.znanie.info](http://www.znanie.info) раздел Энциклопедия Карьера / тренинги);
- в ходе индивидуального карьерного консультирования, проводимого авторами программы в период проведения Международных выставок «Образование и карьера». Связаться с авторами можно также через портал [www.znanie.info](http://www.znanie.info) ✉