



БАЛАНС ДЛЯ ЛИДЕРА

Что такое work-life balance? Возможен ли сегодня баланс между работой и личной жизнью, учитывая темп современной жизни? И как лидеру нужно выстраивать карьеру, чтобы не сгореть на работе? На эти и другие темы размышляет карьерный консультант, основатель Школы карьерного менеджмента, президент Ассоциации карьерных консультантов, экс-директор по персоналу аэропорта Домодедово Айгюн Курбанова.

Кто ищет work-life balance и возможно ли его найти? На этот вопрос отвечают по-разному. С одной стороны, баланс ищут чаще всего представители поколения X. И чем старше становятся «иксы», тем больше они хотят уделять времени не только работе, но и семье, близким, хобби, интересным приключениям. Удивительно, но у следующего поколения – «игреков» – такой проблемы, скорее всего, не будет. «Игреки» исходя из структуры своих ценностей чаще всего изначально выбирают

такую работу, которая позволяет иметь этот work-life balance.

Вторая точка зрения совершенно категорична: work-life balance невозможен в принципе. Мы не можем разорваться на части, так что в какие-то периоды страдает все, кроме работы, а в какие-то моменты на первое место выходит семья. Кроме того, чем выше ты поднимаешься по карьерной лестнице, тем меньше ты принадлежишь себе. О каком балансе можно говорить, если график работы у человека ненормированный, постоянные командировки и прочее?

Баланс как ресурс для развития

Я думаю, что истина где-то посередине. Work-life balance очень важен для нас – это источник наших ресурсов. Чтобы хорошо работать, мы должны хорошо отдыхать и иметь здоровые отношения в семье. Представьте себе корабль с пробойной. Если у нас проблемы со здоровьем, семья на грани развода (или просто нет любви и поддержки), то мы, как корабль, будем двигаться с дыркой в боку. Вопрос в том, как далеко уплывет такой корабль и каких сил это ему будет стоить? Можно потерять все силы, истощиться, стать менее уравновешенным и в конечном счете менее эффективным на работе. Поэтому баланс, любовь к себе, забота о своем здоровье – это важные темы для человека, который строит карьеру.

Есть много исследований, которые доказали, что отдых нужен нам для того, чтобы росла производительность. Точно так же нужен отдых после тренировок, чтобы росли мышцы. Напряжение, отдых, рост – все это взаимосвязано.

То же самое касается и креативности, поиска нестандартных решений. Доказано, что люди становятся более креативными, если делают перерыв в своей работе. Можно пойти погулять, сходить на выставку – мозг в состоянии фоновой работы начинает выдавать результаты совершенно другого уровня, потому что мы выбираемся из нашего тоннельного мышления.

Найдите время, чтобы развиваться

Чем выше мы на карьерной лестнице, тем большее значение имеют soft skills. Эмоциональная компетентность, умение выстраивать продуктивные коммуникации, креативность, способность мотивировать и вдохновлять – это все важные качества для лидера. То же самое касается культурной

компетентности: чем выше вы поднимаетесь, тем важнее быть начитанным, образованным, культурным человеком. Или наоборот, продвигают не только профессионалов, но и людей, с которыми интересно.

Поэтому так важно уделять время не только своему профессиональному развитию, но и расширению своего кругозора, навыков общения и эмпатии. Часто именно из-за отсутствия этих качеств на каком-то этапе останавливается карьера многих прекрасных профессионалов.

Кроме того, лидер – это человек, на которого ориентируются, на которого хочется походить. Если в вашей жизни нет ничего, кроме работы и кошки, кому захочется быть похожим на вас? Лидер своим примером как раз должен показывать, что такое жизнь, в которой есть work-life balance, как находить время и ресурсы для своего развития и что можно быть профессиональным человеком с успешной карьерой и при этом вести насыщенную и интересную жизнь.

Как обеспечить баланс?

Это вопрос приоритетов. Делегируйте полномочия, отдавайте домашние дела на аутсорсинг (например, уборку и покупку продуктов), избегайте тайм-киллеров (типа соцсетей и телевизора). Попробуйте делать какие-то дела вместе с близкими людьми (например, вместе с мужем можно ходить на тренировку, а в компании друзей – на интересную арт-лекцию). Активно пользуйтесь помощью специалистов, которые быстро вас прокачают в чем-либо.

Определитесь с приоритетами

Не путайте две ситуации. Одно дело, когда вам важен баланс и вы стараетесь развиваться гармонично, понимая, что забота о здоровье, наличие интересного хобби, счастливая семья – все

это становится источником, в котором вы черпаете силы для продуктивности и эффективности. В этом случае забота о своем теле и духе дает больше возможностей для трудовой и карьерной самореализации.

А другое дело – когда работа не является вашим приоритетом, когда это только способ заработать деньги для хобби или другой активности, в которой вы хотите самореализоваться. В таком случае у вас не получится построить хорошую карьеру, на работе вы будете отбывать время.

В наше время понятие «карьера» окружено рядом мифов. Так, например, считается, что сделать карьеру может только трудолюбивый (и тут мы вспоминаем, что больше всех в колхозе работала лошадь, но председателем колхоза так и не стала). Или нужно жертвовать семьей (карьеристы – это синие чулки, поскольку карьера и семья несовместимы), ценностями (карьеру делают беспринципные люди или подхалимы) и здоровьем.

Чем плохи эти мифы? Следуя им, мы никогда не раскроем свой потенциал. Мы отказываемся от реализации себя, от своей мечты, потому что понимаем, что не хотим жертвовать здоровьем, семьей или ценностями.

Сложности, с которыми встречаются большинство карьеристов (стресс, выгорание, болезни), могут быть следствием разбалансированной жизни, когда человек не имеет ресурсов для восстановления и все силы отдает карьере. И еще многое зависит от того, способствует ли работа вашей самореализации? Любите ли вы ее? Принесит ли она удовольствие, что само по себе является ресурсом? Видите ли вы смысл в том, чем занимаетесь?

Что такое карьера?

Это способ организации профессиональной жизни, включающий продвижение к намеченному профессиональному, должностному или социальному статусу. Это продвижение способствует



Айгюн Курбанова, карьерный консультант, основатель Школы карьерного менеджмента, президент Ассоциации карьерных консультантов, экс-директор по персоналу аэропорта Домодедово

самореализации человека как в профессии, так и в личной жизни. Самое важное слово в этом определении – это «самореализация».

Если вы выбрали правильный путь, если вы действительно реализовываете себя и чувствуете себя счастливым на работе и вам удается уделять достаточно времени важным аспектам вашей жизни (здоровье, семья, хобби), то, скорее всего, вы застрахованы от рисков, которые сопровождают карьерный рост (стресс, выгорание, нехватка времени, потеря контроля над эмоциями и так далее). Посмотрите на по-настоящему успешных людей – они много времени уделяют не только своей работе, но и своему физическому и психическому благополучию.

Скорость карьерного роста

Оптимально, если у вас новая должность каждые два года. За это время человек успевает и профессионально созреть, и адаптироваться к новой позиции. Если эта скорость выше, то, как правило, нужна помощь. Без поддержки семьи, помощи карьерного консультанта не обойтись, чтобы правильно сформировать приоритеты в основных сферах жизни, в работе, развитии.

Время на общение

Далеко не всегда при продвижении по карьерной лестнице у человека становится меньше времени на близких и друзей. Я встречала чересчур перегруженных офис-менеджеров и сбалансированных топ-менеджеров. Здесь все зависит от самоорганизации и внутренних проблем. Спросите себя, в чем корни вашего трудоголизма, от решения каких вопросов вы убегаете, чтобы с головой уйти в работу, и какие вторичные выгоды от этого получаете.

Руководители часто жалуются на перегрузки и стресс. К сожалению, мы живем в культуре, которая связывает стресс и успех. Люди считают, что чем выше позиция, тем выше перегрузки, – это своеобразная плата за успех. Точно так же считается, что большие деньги достаются только тяжелым трудом. На самом деле это ограничивающее убеждение. Под влиянием этих мыслей мы ищем такую

высокооплачиваемую работу, где предполагаются усилия на износ.

Попробуйте сменить парадигму. Как уставший мозг не может генерировать успешные идеи, так и нелюбимая работа не сможет сделать вас счастливым. Поэтому важно просто остановиться и самому или с хорошим консультантом разобраться, почему в вашей жизни присутствуют стресс и перегрузки, почему вы выбрали такую жизнь и как ее можно изменить.

Не напрягать, а вдохновлять

Часто подчиненные жалуются на руководителей и видят в них источник своего стресса. Все дело в том, что одни руководители умеют так вдохновлять и зажигать своих подчиненных, что они делают даже больше, чем от них требуется, а другие умеют добиваться результата только давлением и

ежеминутным контролем. От руководителя напрямую зависит, как чувствуют люди в его команде.

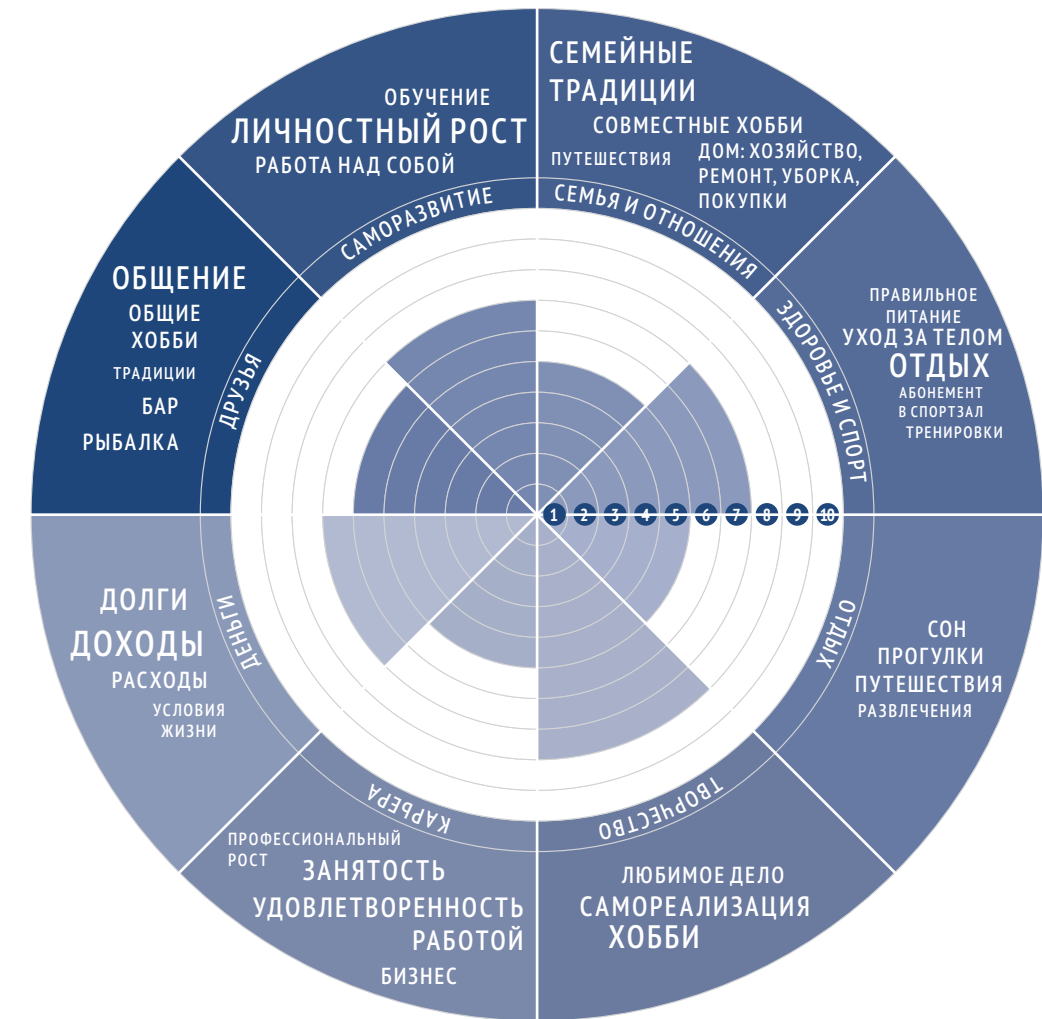
Есть такой тип руководителя, который вместо управления процессами и людьми создает хаос. Он не в состоянии сказать, что, в каком виде и к каким срокам нужно сделать, и получается, что сотрудники работают в рваном режиме, когда все время в последний момент надо исправить. Тут может быть несколько причин. Во-первых, руководитель сам не структурированный, у него в голове хаос, и вот этим хаосом он делится с командой. Во-вторых, руководитель не имеет стратегического видения, идет вперед маленькими шагами и так же ставит задачи перед подчиненными. Бывает, что руководитель заведомо путает и унижает подчиненных – это, конечно, сразу указывает на его профнепригодность. При этом человек может быть безумно талантливым специалистом. Но без структуры и стратегического видения, без умения донести

Чтобы ни о чем не жалеть перед смертью

Бронни Вэр (Bronnie Ware) – медсестра из Австралии, которая в течение нескольких лет работала в отделении паллиативной терапии, заботясь о пациентах в последние 12 недель их жизни. Она записывала их предсмертные откровения в своем блоге Inspiration and Chai, который имел такую популярность, что медсестра решила написать книгу под названием The Top Five Regrets of the Dying («Пять главных сожалений умирающих»).

«Жаль, что у меня не хватило мужества оставаться верным себе, а не жить так, как от меня этого ждали другие».	Об этом люди жалеют чаще всего. Оглядываясь назад, они видят, какое множество замыслов и мечтаний остались нереализованными.
«Жаль, что я слишком много работал».	Люди сожалеют о том, что пропустили юность своих детей и проводили недостаточно времени со своими супругами, а тратили большую часть своей жизни на работу.
«Жаль, что мне не хватало смелости откровенно выражать свои чувства».	Многие люди подавляли свои чувства, чтобы сохранять мир в отношениях с окружающими. В результате они вели довольно посредственное существование и так и не смогли стать теми, кем могли бы стать. У многих из них развились болезни, причинами которых стали испытываемые ими горечь и неудовлетворенность.
«Жаль, что я так мало общался с друзьями».	Многие люди были настолько озабочены деталями и проблемами своей собственной жизни, что в какой-то момент переставали поддерживать отношения со своими лучшими друзьями.
«Жаль, что я не позволял себе быть счастливым».	Многие не понимали, что счастье – это вопрос выбора. Они привыкли к так называемому комфорту, следовали привычкам и правилам, и страх перед переменами заставлял их притворяться, что они довольны своей жизнью. Но в глубине души им очень хотелось вернуть в свою жизнь непосредственность.

Колесо баланса



Как «читать» колесо?

1–3 баллов – критическое значение. Над этой сферой нужно работать!
4–7 баллов – значение в пределах нормы. Есть к чему стремиться!
8–10 баллов – хороший показатель. Попробуйте прокачать другие сферы!

Предполагается, что в жизни каждого человека есть некоторое количество важных областей, равномерное развитие которых позволяет вести гармоничную жизнь. У каждого эти области разные.

Как правило, в основе «колеса баланса» лежат 6–10 ключевых аспектов, которые люди считают важными для себя: семья, красота и здоровье, карьера и работа, деньги и материальные блага, любовь, развитие, обучение, отдых, увлечение и хобби, духовный рост и тому подобное.

1. Нарисуйте свое колесо баланса, отразив на нем все аспекты вашей жизни.
2. Регулярно оценивайте удовлетворенность каждой сферой

(по шкале от 1 до 10). Обратите внимание на самые низкие значения и на самые высокие.

3. Выберите одну-две стороны вашей жизни, которыми вы готовы заняться в ближайшее время (исходя из самых низких оценок или высоких ожиданий). Придумайте действия для изменений. Какие конкретные шаги вы можете совершить начиная с сегодняшнего дня, чтобы двигаться к поставленной цели?

информацию до подчиненных, без эмпатии и доброжелательности он не сможет быть хорошим руководителем.

С чего начать?

Если верить медсестре Бронни Вэр, которая в течение нескольких лет ухаживала за умирающими пациентами и

написала книгу «Пять главных сожалений умирающих», в число самых распространенных сожалений перед смертью входит пункт о том, что у человека не было достаточно времени – из-за работы – для общения с близкими. Чтобы не сожалеть об упущенных возможностях и не чувствовать себя выжатым лимоном в конце каждой недели, надо решить, хотите ли вы достичь баланса

в своей жизни. Это ключевой вопрос. Если вы принимаете решение выстроить баланс, то нужно начать менять свою жизнь. Начните с самодиагностики, используя «колесо баланса». Вы увидите, куда нужно двигаться дальше. А как двигаться, как выстраивать дорогу и проходить трансформации (самостоятельно или со своим консультантом) – это уже вопрос техники. [HR](#)