СВОЯ ИГРА

или Как преуспеть в карьере и личной жизни



Стремление «успеть все и везде» кажется достижимым, однако на практике оно часто приводит к эмоциональному выгоранию. Невозможно быть успешной сразу во всех сферах — будь то работа, семья, спорт или любимое хобби. Но каждая из нас к этому стремится. Откуда брать ресурсы на эту гонку?



текст
Анна Брыткова,
обозреватель **«Б.О»**

Полвека в поиске баланса

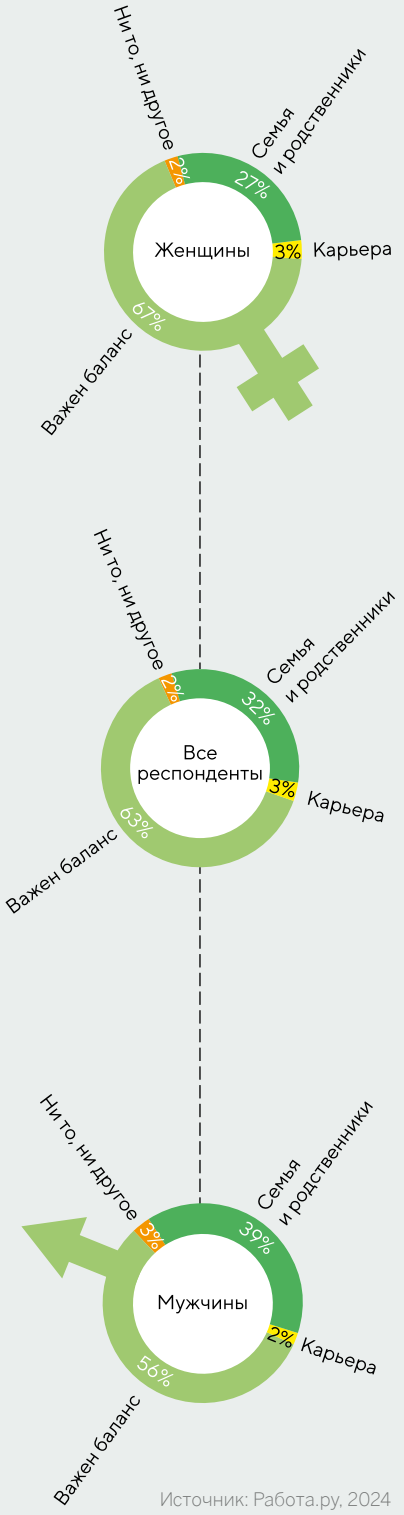
Всем знакомый термин work-life balance (баланс между работой и личной жизнью) появился почти 50 лет назад, в 1970-х годах, благодаря книге ученого, социолога Розабет Мосс Кантер «Работа и семья в Соединенных Штатах». Кантер — профессор Гарвардской школы бизнеса, специалист в области стратегии, инновации и лидерства. Ее книга была посвящена главным образом работающим матерям и беременным женщинам, и после ее выхода в обществе стал активно подниматься вопрос о стрессе и переработках женщин. Стало ясно, что постоянные переработки обходятся компаниям в миллиарды долларов из-за снижения продуктивности сотрудников и ошибок. И уже в 1980-х годах с развитием технологий и появлением восьмичасового рабочего дня бизнес начал активно использовать концепцию work-life balance.

Суть ее — в строгом разделении рабочей и личной жизни. Все задачи и проекты по работе должны оставаться в офисе, а семья, личная жизнь, увлечения — вне работы. По мнению экспертов, это дает сразу несколько плюсов: повышает продуктивность работы и как следствие возможность карьерного роста, служит профилактикой выгорания, улучшает здоровье и личные отношения.

Сегодня концепция work-life balance трансформировалась в нечто более сложное. На смену пришли понятия work-life blend и work-life integration — микс рабочего и личного. Что это означает? В современном мире удаленная работа из любой точки земного шара давно стала нормой, как и постоянный доступ к технологиям. Кто из нас не ловил себя на мысли, что с потерей телефона он словно теряет свою жизнь? Масло в огонь подливает социум, романтизируя идею «успешного трудоголика».

В этих условиях запрос на семью, личные отношения и хобби становится еще сильнее. Сервис «Работа.ру» провел исследование на эту тему. Выяснилось, что большинство участников опроса (63%) предпочитают найти баланс рабочей и личной жизни. Так поступают 56% мужчин и 67% женщин. Почти половина респондентов (44%) в возрасте от 40 до 44 лет (51%) и от 19 до 24 лет (46%) уверены, что совмещать успешную карьеру и счастливую семью можно без ущерба для них. Еще 43% респондентов считают, что для достижения баланса между семьей и работой нужно приложить усилия, а 13% опрошенных участников исследования думают, что достичь такого баланса в работе и личной жизни невозможно.

Что для вас важнее: семья или карьера?



Источник: Работа.ру, 2024

«Игра, в которой я проиграла»

«Как прийти к work-life balance? Никак. На мой взгляд, он пока недостижим в классическом представлении. Вы не услышите от меня: “Я ухожу из офиса строго в 18:00”. Возможно, пока. Считаю, что любое искусственное следование каким-то правилам не работает», — заявила вице-президент — начальник департамента развития эквайринга Газпромбанка **Наталия Куделина.** По ее мнению, если человек хочет успеха в любой сфере, к результату приводят фокусировка и дисциплина.

«Раньше я играла в эту игру [work-life balance] и пыталась это сделать. Но после рождения второго ребенка меня отпустило — очевидно, что я не могу выиграть и буду постоянно в состоянии лузера, который ничего не успевает. Либо надо уметь признать, что правила сейчас другие», — констатировала руководитель агентства персонального брендинга для руководителей «Космос-4» **Надежда Кобина**, работающая с топ-менеджерами российских компаний. Она согласна с тем, что запрос на work-life balance сегодня трансформировался из стремления к идеальному равновесию в поиск индивидуальной гармонии и перераспределение ресурсов. «Это уже не игра по чужим правилам на чужом поле, а проектирование собственной жизненной стратегии», — отметила эксперт.

Надежда Кобина указала, что все чаще речь идет не о жестком разделении, а о гибком и осмысленном совмещении работы и жизни, где в разные периоды доминирует то одна, то другая сфера. «Технологии стирают границы, и важным навыком становится не их выстраивание, а управление вниманием. Ценность смещается с количества часов, проведенных в офисе или с семьей, к их качеству. Эффективный руководитель, способный выключиться на час для важного семейного события и вернуться к работе сфокусированным, ценится выше того, кто формально присутствует на рабочем месте до позднего вечера без реальной отдачи», — пояснила она. С точки зрения личного бренда для женщин-руководителей, особенно публичных, стало не просто допустимым, а важным говорить о поиске баланса между личной жизнью и работой. Как подчеркнула Надежда Кобина, это неотъемлемая часть образа «человечного лидера» (human-centric leader): публичное признание такой «борьбы» и демонстрация своих, а не навязанных правил игры усиливают личный бренд.



Найти ресурсы

Поиск баланса в условиях многозадачности — один из драматичных вызовов почти для каждого человека. «Современной женщине необходимо одновременно управлять всеми сферами жизни (здоровье, семья, работа, отношения, личное развитие, увлечения), и желательно делать это с высоким результатом. Чтобы не выгореть, важно правильно понимать цели и собственные ресурсы», — считает эксперт по стратегическим коммуникациям и корпоративной культуре **Анжела Грачева.**

Цель — у каждого она своя, а вот ресурсы, как правило, похожи. Бизнес-леди в поиске баланса лавируют между разными ресурсами, внедряя всевозможные стратегии и инструменты.

Первая и во многом бесценная категория ресурсов — это временны́е ресурсы. Навыки грамотного тайм-менеджмента — это козырь. Психологическая устойчивость и эмоциональный интеллект помогают грамотно планировать свое время. В ход идут всевозможные планировщики, календари, а для начала просто расстановка приоритетов.

Составление планов в режиме многозадачности позволяет держать фокус на цели без потери времени на новые задачи. «В планировании мне помогает онлайн-ежедневник, в котором отражаются все встречи, а также планируется время на работу над своими задачами. Перед началом каждого события приходит напоминание, это очень удобно, позволяет не затягивать задачи и четко следовать плану дня», — поделилась своим мнением генеральный директор краудлендинговой платформы Nibble Invest **Ольга Малюгина.** Она пояснила, что планы строит в виде целей в рамках квартала — «это дает возможность не забывать, к чему мы идем и чего хотим достичь». Крупные задачи в рамках месяца — это то, из чего складывается достижение целей. Также она прописывает ежедневные задачи в рамках недели. Их выполнение последовательно приводит к достижению результатов.

Делегирование — другой важный пункт. В неформальных беседах женщины-лидеры часто признаются, что этот навык дается труднее всего, особенно на начальных ступенях успешной карьеры. Пора честно заявить: везти на себе все — нереально. Делегирование задач коллегам, помощникам или подрядчикам позволяет высвобождать время для стратегически важных дел и личной жизни.

«Эффективное делегирование: моя задача — стратегия и контроль, не операционные вопросы. Я доверяю команде и развиваю ее. У меня есть два заместителя, которые могут принять решение в мое отсутствие. “Нет” — мое супероружие: я научилась отка-

*Источник: Работа.ру, 2024

зывать во встречах и задачах, которые не соответствуют моим ключевым целям или могут быть решены без моего участия. Я прошу свою команду по каждому направлению подключаться на встречи, если там не нужно мое присутствие. Это освобождает колоссальное количество времени, а потом мне предоставляют статус по задачам», — объяснила свою позицию старший вице-президент, руководитель департамента управления сетью Альфа-Банка **Елена Тятенкова.**

С учетом высокой нагрузки даже поездки используются «с умом», рассказала она: перелеты и переезды — время для отдыха или стратегического планирования. Чаще всего — это решение рабочих вопросов или планирование реализации задач. «Высвободить руки» помогает и автоматизация быта — от роботов-пылесосов до онлайн-сервисов для доставки продуктов, заказа уборки и многого другого.

Значимый фактор — социальные ресурсы: поддержка семьи и партнера. Открытое обсуждение обязанностей, помощь в домашних делах и эмоциональная поддержка со стороны близких снижают уровень стресса. А время, качественно проведенное вместе, дает колоссальный приток энергии.

«Ценность любого руководителя высокого уровня — не в количестве отработанных часов, а в качестве принятых решений. Для этого нужна энергия. Важно давать себе время на любой отдых, чтобы со свежей головой принимать важные решения, которые влияют на стратегию банка, — уверена Елена Тятенкова. — Я не помню, когда последний раз целый день провела дома. Мой образ жизни — вечно в движении. Мы с мужем любим гулять, кататься на велосипедах, путешествовать —даже просто на два-три дня по России».

По мнению Наталии Куделиной, энергия в делах дает энергию и для домашних забот: «Главное — поддержка семьи, ее понимание и уважение. Тогда любые препятствия преодолимы».

Помимо семейной поддержки играют роль профессиональное окружение и наставничество. Неслучайно в последние годы расцвет получили сообщества, женские бизнес-клубы — для кого-то это дополнительный источник вдохновения и практических советов. Индивидуальная работа с коучем, психологом, ментором также развивает способность управлять своими эмоциями и эффективно справляться со стрессом. В конце концов, это просто укрепляет внутреннюю устойчивость, которая нужна абсолютно всем.

А еще для этого нужны, безусловно, физические ресурсы. «У меня есть простые правила: спортзал по вечерам два раза в неделю, суббота — один нерабочий день. В остальном я балансирую, иногда делая крен в сторону работы, и пока это мой баланс», — отметила Наталия Куделина.

В целом, в сегодняшних реалиях все более первоочередной задачей становится развитие self skills, или навыков устойчивости, адаптивности, считает Анжела Грачева. «Важно не только уметь управлять приоритетами, но и обладать навыками саморегуляции, которые позволяют слышать себя и быстро помогать себе в случае необходимости. Изменить график, подышать, прогуляться, вспомнить про аффирмации или помедитировать», — прокомментировала эксперт.

Опрошенные «Б.О» героини уверены в том, что соблюдать work-life balance — не означает пытаться быть идеальной во всем. Это, скорее, умение выбирать, опираться на доступные ресурсы и выстраивать систему поддержки вокруг себя. Деловая женщина, которая грамотно управляет своими ресурсами, способна не только все успевать, но и получать удовольствие от многогранности жизни. Б.О

3 инструмента для равновесия

Идеальный баланс у каждого свой, ведь это не статичное состояние, а динамичный процесс, требующий внимания и усилий. Какие инструменты можно применить, чтобы его улучшить?

Колесо баланса. Нарисуйте круг и разделите его на восемь равных секторов с важными для вас сферами жизни. Например: семья, карьера, финансы, отдых, личностный рост, здоровье, социальная активность, духовное развитие. Далее нужно поделить каждый сектор на 10 частей и проставить градации удовлетворения этой сферой от 1 до 10, где 10 — максимальное удовлетворение, а 1 — минимальное. Следующим шагом — проанализировать, какая сфера не набирает баллов, что можно улучшить, что сделать в ближайшие неделю, месяц, год, чтобы «выровнять колесо» и повысить качество жизни. И работать над этим.

Приоритизация. Ирина Хакамада дала такой совет: сделать аналитику «бизнес-лайф-процесса» и стать для себя антикризисным менеджером, который решает задачу. Поставить перед собой приоритетную задачу и заниматься какой-то отрезок времени только ей. При этом крайне избирательно относиться к информационному полю — собирать информацию, необходимую только для решения той самой конкретной задачи.

Отдых и спорт по расписанию. Казалось бы, крайне простое действие — регулярные паузы на отдых и минимальные тренировки, соблюдение режима дня. Но по итогу эти важные моменты способны не только дисциплинировать, но и давать колоссальный приток энергии и сил, что приводит к новым свершениям.