

Где найти точку опоры?

Порекомендуйте, пожалуйста, где /как взять ресурсы начать с нуля (профессия /карьера)

На прошлой неделе я получила заявку на встречу группы поддержки для женщин, осваивающих новую деятельность «ТОЧКА ОПОРЫ» с такой просьбой-комментарием. И подумала, какой замечательный вопрос ёмкий и очень неоднозначный.

Первое, на что хочу обратить внимание, мы практически никогда не начинаем с нуля.



У нас всегда есть «запас» наше тело, наш опыт, наши умения, навыки, способности, ценности, особенности.

У нас есть люди, близкие и не очень с которыми есть отношения.

Любое из перечисленного может стать личным ресурсом, точкой опоры в профессиональном развитии и построении карьеры.

Второе, что хотелось бы отметить, начиная осваивать новую деятельность, мы бываем, поглощены целями, задачами, построениями планов. Развиваем в себе новые навыки, осваиваем информационный завал и стараемся всячески не видеть свою эмоциональную составляющую. А ей приходится очень нелегко. На момент смены деятельности мы попадаем в позицию «малыша», который делает свои первые шаги. Остальные кажутся нам Гигантами. Но мы- то знаем, что уже не маленькие! Наша самооценка становится очень уязвимой.

Вашему «малышу» просто страшно - всячески помогайте ему:)

Будьте «хорошим родителем» для себя самой, прислушивайтесь к своим потребностям и желаниям, и обязательно хвалите, поощряйте себя!

Третье. Семейное окружение и значимые люди не всегда готовы и хотят изменений в своей жизни. Это факт! Меняясь сами, вы будете менять своё окружение. Лучше заранее понять, кто готов вас поддержать, хотя бы добрым словом, кто останется нейтральным, а кто может активно добавлять проблем и даже «мешать» самореализации.

Найдите людей одобряющих и поддерживающих вас!

Ещё важно, быть честной с собой и убедиться, что вы не сбегаете от семейных неурядиц, или «кризиса смыслов» в другую профессию, карьеру, деятельность - бывает и такое! Что это осознанное решение, согласованное со своими внутренними потребностями и жизненными задачами. Уверяю, что это придаст вам силы в критические моменты, а они конечно будут!

Есть закономерности развития нашей психики. Со своими клиентками я начинаю работать с техники «Рисунок в круге» и карточками - символами. Данный подход (Мандала Ресурс

Исследование) помогает нам прояснить личную, внутреннюю историю клиентки, понять подлинность запроса на перемены, посмотреть и выбрать оптимальную стратегию внесения изменений.

Дело в том, что иногда нам подходят коучинговые методы развития в деятельности, иногда они идут во вред нашим внутренним процессам и более уместны поддерживающие, терапевтические методы или просто надо «переждать», чтобы с новыми силами двигаться к своим целям.

Далее, мы как раз и занимаемся определением и ранжированием ресурсов и целей, а также разбираемся в женских ролях (архетипах), которые будут уместны/ неуместны в достижении тех или иных целей, деятельности и которые помогают нам остаться «на плаву» в роли жены, матери и т. д.

Такой экологичный подход помогает без излишнего напряжения, требовательности к себе, осваивать деятельность, отслеживать своё психологическое и физическое состояния, вовремя восстанавливаться - быть в ресурсе.

Главное оставаться на связи с собой - Настоящей и своими потребностями!

Не стесняться обращаться за помощью и поддержкой!

Всё получится 😊 :) !

Автор: [Татьяна Алешина](#)

Адрес статьи в Интернете: <https://www.b17.ru/article/134102/>