Как построить успешную карьеру и не сгореть? Базовые принципы для любого специалиста





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 15.07.2025

Карьера – это не просто получение высокооплачиваемой и интересной работы, а возможность максимального раскрытия человеком себя как профессионала и как личности, которая способна управлять своей собственной судьбой.

Счастливы люди, которые точно знают с детства по какому пути необходимо идти, чего достигать и кем стать. Но таких людей очень мало. Потому что главный выбор заключается не в том, чтобы выбрать конкретную профессию, а в том, чтобы определить какую роль Вы хотите выполнять: ведущего, ведомого или независимого.

Для ведомых важно чтобы за ними всегда стоял пусть и не самый умный, но начальник. Для независимых важно чтобы ими никто не управлял, и они самостоятельно решали все вопросы. При этом карьеру могут построить все люди из данных ролей. Вопрос лишь в направлении движения.

Несомненно, одно – бесполезно прожигать жизнь, каждый день ходя на нелюбимую работу и чувствуя хроническую усталость. Это состояние намного хуже, чем личностная самореализация и ощущение биения жизни.

Что человеку понадобиться в первую очередь для построения карьеры:

Самодисциплина – это основа;

Трезвый рассудок и отсутствие зависимостей;

Устойчивость к жизненным трудностям и неприятностям;

Бесконечная вера в свои силы;

Стремление к самосовершенствованию;

Очень много упорного труда.

Разберем более подробно как строить карьеру в зависимости от Вашей роли:

🔷 Ведомый («Исполнитель»)

Характеристика:

- Ценит стабильность, чёткие инструкции, избегает ответственности за стратегические решения.
- Примеры: госслужащий, рядовой офисный сотрудник, технический специалист в крупной компании, врач, педагог и тд.

Как строить карьеру?

Этап 0: Получить необходимые навыки, знания, умения.

- Для этих целей важно получить хорошее образование из престижного вуза, которое всегда будет преимуществом. Да, не всегда и не везде пригождается диплом, но знания лишними никогда не будут.
- Найти подходящую работу. Где Вы не соглашаетесь на меньшее, а ищите именно то, что нужно Вам.
- Грамотно составить резюме.
- Успешно пройти собеседование и последующее трудоустройство.

Этап 1: Стать лучшим в своём деле

- Довести исполнительские навыки до автоматизма.
- Научиться предугадывать желания руководства («опережать запрос»).

Этап 2: Закрепиться в системе

- Перейти в статус «надёжного звена» (того, кого не увольняют даже в кризис).
- Занять нишу, где мало конкурентов (например, редкий софт или специфичные отчёты).

Этап 3: Уйти в «золотую клетку»

- Получить позицию с уникальными бонусами (например, удалёнка в госструктуре).

Риски:

- Зависимость от системы (увольнение = катастрофа).
- Ощущение «бега по кругу» через 10–15 лет.

🔷 Независимый («Свободный человек»)

Характеристика:

- Ненавидит иерархии, ценит гибкость, готов жертвовать стабильностью ради автономности.
- Примеры: фрилансер, предприниматель, художник, IT-специалист на удалёнке.

Как строить карьеру?

1. Этап 1: Найти «своих» клиентов

- Создать личный бренд (блог, портфолио, экспертные статьи).
- Научиться продавать себя дорого (не «я программист», а «я решаю проблему X за Y часов»).

2. Этап 2: Систематизировать доход

- Перейти от разовых заказов к рекурентным платежам (подписки, абонементы).
- Автоматизировать рутину (например, шаблоны для клиентов).

3. Этап 3: Масштабироваться без потери свободы

- Нанять ассистента/подрядчиков.

- Запустить цифровой продукт (курс, SaaS).

Риски:

- Нестабильный доход.
- Выгорание от постоянного поиска клиентов.

🔷 Ведущий («Лидер/Управленец»)

Характеристика:

- Хочет влиять, принимать решения, готов к конфликтам и ответственности.
- Примеры: топ-менеджер, основатель стартапа, политик.

Как строить карьеру?

1. Этап 1: Заложить фундамент

- Выбрать перспективную отрасль (не «модную», а ту, где будет рост через 10 лет).
- Прокачать мягкие навыки (переговоры, делегирование).

2. Этап 2: Создать «команду мечты»

- Окружить себя людьми, компенсирующими твои слабые стороны.
- Научиться распознавать таланты (не все гении — приятные люди).

3. Этап 3: Закрепить власть

- Построить систему, где ты незаменимый элемент (знание всех процессов).
- Выйти на уровень принятия стратегических решений (не «как делать», а «что делать»).

Риски:

- Высокий уровень стресса.
- Одиночество на вершине (не с кем обсудить сомнения).

Общие принципы для любой роли

Даже выбирая разные пути, успешные карьеристы следуют универсальным правилам:

1. Не «работать», а «инвестировать время»

- Каждый год должен приносить новый навык или связи.

2. Держать баланс «деньги vs. смысл»

- Если работа только ради денег — к 40 годам наступит экзистенциальный кризис.

3. Регулярно пересматривать цели

- То, что было важно в 25 (статус), в 35 может стать неактуальным (семья, здоровье).

Для того чтобы лучше понять к каким типам профессий Вы склонны и способны - пройдите наш Тест направленный на изучение Ваших карьерных ориентаций.

Вывод

Карьера — это не про профессию, а про роль.

- Ведомый строит карьеру через лояльность системе.
- Независимый — через экспертность и личный бренд.
- Ведущий — через власть и управление.

Самый опасный сценарий — не выбрать ничего и остаться «вечным стажёром».

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте