

А. В. Котляров

ДАУНШИФТИНГ БЕЗ ЭКСТРИМА:

КРИЗИС НА ПИКЕ

КАРЬЕРЫ



А. В. Котляров

ДАУНШИФТИНГ

БЕЗ ЭКСТРИМА

КРИЗИС НА ПИКЕ

КАРЬЕРЫ



Москва
2008

Тверской государственный университет



Научная библиотека 00199477

С 842
К 73

УДК 316.6:[316.477:159.942.6]

ББК 88.4+88.53

К73

Котляров, Андрей Владимирович

К73

Дауншифтинг без экстрима: кризис на пике карьеры / Котляров Андрей Владимирович. — М. : Вершина, 2008. — 264 с : ил., табл. — ISBN 978-5-9626-0492-3.

Агентство СІР РГБ

В книге впервые на русском языке подробно описывается деструктивное состояние, подстерегающее современных менеджеров высшего и среднего уровня на вершине карьеры — дауншифтинг. Описаны предпосылки дауншифтинга, его общие признаки с зависимостью. Специальный раздел посвящен выявлению предвестников и признаков дауншифтинга для руководителей и службы рекрутинга.

Содержащиеся в книге тесты помогут самому читателю и представителям службы подбора персонала выявить скрытые признаки дауншифтинга и предотвратить их до стадии кризиса. Понимание сути дауншифтинга позволит читателю найти конструктивные пути преодоления кризиса вершины карьеры. Авторский алгоритм поиска развивающих предпочтений поможет читателю добиться эффектов дауншифтинга, не разрушая свою карьеру, не нанося убытков предприятию и, самое главное, не ломая свою жизнь.

УДК 316.6:[316.477:159.942.6]

ББК 88.4+88.53

ISBN 978-5-9626-0492-3

© ООО «Вершина», 2008

БИБЛИОТЕКА
Тверского
государственного университета

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть 1. За пределами бизнеса	7
Глава 1. Традиционный взгляд на дауншифтинг. Европейская модель	7
Дауншифтинг с высоты птичьего полета	7
Дауншифтинг в цифрах	12
Разновидности дауншифтинга	13
Экспресс-тест позитивности дауншифтинга	15
Глава 2. Дауншифтинг по-русски, или Особенности национального дауншифтинга	17
Глава 3. Роковые вопросы дауншифтера	23
Опасности дауншифтинга	23
Конец Одиссеи, или Возвращение	26
На распутье... Десять аргументов «за» и шесть — «против» дауншифтинга	29
Аргументы «за» (шесть ошибочных, но популярных, и четыре верных, но не приоритетных для большинства)	30
Аргументы «против» (два ошибочных, но грозных, и четыре верных, но игнорируемых большинством)	35
Часть 2. Секреты дауншифтера для HR-служб и руководителей	38
Глава 1. Рождение дауншифтера. «Увидеть и понять»	38
«Назревающий» дауншифтинг у благополучного сотрудника	38
Определение на предрасположенность к дауншифтингу. Развернутые тесты для HR-служб	41
Тактика взаимодействия с «созревающим» дауншифтером	50

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 2. Расцвет дауншифтера. «Найти и обезвредить...»	52
Сигнальные метки дауншифтера для HR-службы	52
Внешний и внутренний «портрет» дауншифтера	54
Тест для определения «созревшего» дауншифтера	59
Как сделать дауншифтера из менеджера за десять шагов	62
Часть 3. За пределами дауншифтинга	65
Глава 1. Дауншифтинг как вариант зависимости	65
Выбор как основа саморазвития и зависимости	65
Спринт-экскурсия по зависимостям	75
Зависимость от работы, или За шаг до дауншифтинга	78
Предвестники дауншифтинга (признаки зависимости от работы)	83
Дауншифтинг как вариант эскапизма	88
Синдром хронической усталости как маска дауншифтинга	89
Самореализация по методу дауншифтинга: всякий ли «даун» плох?	92
Удовольствие — ловушка дауншифтера	94
Глава 2. Позитивный дауншифтинг как экстремальный путь самореализации	97
Понятие о собственном и чужом пути самореализации	97
Дауншифтинг как инструмент внутреннего очищения и поиска себя	104
Отличие самореализации от карьеризма и отказа от жизненных благ	108
Мифы и заблуждения дауншифтера	111

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 3. Алгоритм выбора позитивного дауншифтера как путь его самореализации	115
Алгоритм для совершения поступков	117
Алгоритм для изменения убеждений	132
Алгоритм для изменения чувств (переживаний)	137
Алгоритм изменения взаимодействия с людьми	141
Алгоритм изменения личных отношений	144
Часть 4. Работа «за» дауншифтера	147
Глава 1. Поиск идеальной работы	147
Глава 2. Превращение плохой работы в идеальную	149
Глава 3. Техники выживания на работе	152
Сбрасывание негативного состояния	153
Техника преодоления скуки	155
Техника награждения	156
Техника восстановления сил после работы	157
Глава 4. Техника преодоления несправедливости	158
Глава 5. Техники взаимодействия с неприятными людьми	164
Трансформер (техника изменения личной истории)	164
Тактика нейтрализации мучителя	173
Часть 5. Самореализация без революций для дауншифтера	183
Глава 1. Изменение обыденной жизни	185
Утро против дауншифтинга	185
Техника нейтрализации спешки	188
День против дауншифтинга (техники использования основного времени суток)	191

ОГЛАВЛЕНИЕ

Преобразование повседневных дел	193
Полное внимание к повседневной жизни	194
Техника середины дня	195
Вечер против дауншифтинга	196
Техника перехода к вечеру	196
Техника отхода ко сну	198
Глава 2. Специализированный заменитель дауншифтинга	201
Наблюдатель	201
Выделение смысла из наблюдаемого	204
Трансформация цели	208
Глава 3. Инструкции дауншифтера	220
Раздел А	224
1. Исследование предпочитаемых решений	224
2. Исследование предпочитаемых действий	226
3. Исследование предпочитаемых убеждений	234
4. Исследование предпочитаемых чувств (переживаний)	237
5. Исследование предпочитаемых взаимодействий с людьми	242
6. Исследование предпочитаемых личных отношений	247
Раздел В1	250
Раздел В2	251
Приложение	254
Вспомогательная восстановительная программа для дауншифтера	254

Андрей Владимирович Котляров

ДАУНШИФТИНГ БЕЗ ЭКСТРИМА:
КРИЗИС НА ПИКЕ КАРЬЕРЫ

Главный редактор	М. Н. Абакумов
Зам. главного редактора	Е. А. Леля
Ведущий редактор	А. Ю. Голубева
Редактор	М. В. Драпкина
Технический редактор	Е. Д. Колесникова
Верстка	М. Е. Чернышовой
Корректоры	Л. В. Аввакумова, Л. Н. Макарова

Подписано в печать 19.05.2008

Формат 60×90/16. Бумага офсетная. Печ. л. 16,5

Тираж 2000. Заказ № Т-623.

Учредитель: ЗАО

«Актион-Медиа»

ООО «Вершина»

127994, Москва, ул. Сущевская, д. 21–23, стр. 1, АБВ

Тел./факс: (495) 783-59-82, 967-86-25

www.vershinabooks.ru

Отпечатано в ОАО ПИК «Идел-пресс»

420066, Казань, ул. Декабристов, 2

Цена свободная

Андрей Владимирович Котляров — по специальности врач-психотерапевт и нарколог. Стаж практической работы — 12 лет. Автор трех книг по психотерапии зависимостей и личностному росту: «Освобождение от зависимости, или Школа успешного выбора», «Экспресс-психотерапия, или Изменения на ходу» и «Другие наркотики, или Homo Addictus». Автор компьютерной программы выявления предрасположенности к зависимостям «AntiAddictApplication». Автор методик, тренингов и практических семинаров по саморазвитию, личностному росту и освобождению от зависимостей.

В книге впервые на русском языке подробно описывается деструктивное состояние, подстерегающее современных менеджеров высшего и среднего уровня на вершине карьеры — дауншифтинг. Описаны предпосылки дауншифтинга, его общие признаки с зависимостью. Специальный раздел посвящен выявлению предвестников и признаков дауншифтинга для руководителей и службы рекрутинга. Содержащиеся в книге тесты помогут самому читателю и представителям службы подбора персонала выявить скрытые признаки дауншифтинга и предотвратить их до стадии кризиса. Понимание сути дауншифтинга позволит читателю найти конструктивные пути преодоления кризиса вершины карьеры. Авторский алгоритм поиска развивающих предпочтений поможет читателю добиться эффектов дауншифтинга, не разрушая свою карьеру, не нанося убытков предприятию и, самое главное, не ломая свою жизнь.



www.vershinabooks.ru

ISBN 978-5-9626-0492-3



9 785962 604923