



# Как работать со страхами во время поиска работы

[career-university.ru](http://career-university.ru),

+79031686655

# Выпишите все страхи

1. Я никогда не найду работу
2. Ошибусь в выборе, работодатель окажется недобросовестным
3. Придётся соглашаться на низкую ЗП
4. Зададут вопрос, на который я не знаю ответ
5. Будут плохие рекомендации с прошлого места работы
6. Меня возьмут, а я не справлюсь
7. Другие кандидаты круче меня
8. Я никому не нужен
9. Мне не хватает опыта



Почему страхи так долго нас преследуют? Мы просто не ставим себе задачу - избавиться от них



Поставьте себе задачу - хочу избавиться от всех страхов, связанных с поиском работы, в этом году. Хочу не испытывать чувство тревоги, а испытывать только азарт и любопытство



Каждый день в течение 30 дней пишите себе эту задачу на листочке или в заметках в телефоне (сфокусируйте мозг на том, что вам это нужно)



Страх №1 - я никогда не смогу  
найти работу

[career-university.ru](http://career-university.ru),

+79031686655



# Я никогда не смогу найти работу

Надо обязательно прожить эту ситуацию в своем воображении. Если я не найду работу

- через 1 месяц

- через 3 месяца

- через 6 месяцев

Что я буду делать?

Мозг боится неопределенности (неопределенность = смерть). Если вы сформируете план в голове -> уйдет тревога, из-за которой вы сливаете кучу энергии

# Я никогда не смогу найти работу

Если я не найду работу

- через 1 месяц - расширю зону поиска (буду смотреть в других регионах и в других функциях работы)
- через 2 месяца - воспользуюсь услугами карьерного консультанта

Деньги буду при этом зарабатывать на репетиторстве. Через 3 недели уже буду всем друзьям говорить, что я готова обучать английскому языку







Страх №2 - ошибусь в выборе,  
работодатель окажется  
недобросовестным



## Ошибусь в выборе, работодатель окажется недобросовестным

1. Чтобы не ошибиться в выборе - попрошу пробный рабочий день (неделю)
2. Если работодатель окажется неподходящим - быстро приму решение уйти и продолжу поиск работы, для этого не буду сразу закрывать резюме (это нормально - выйти на работу и посмотреть детальнее на работодателя)
3. Если не будут платить ЗП - это объективная причина ухода - рынок меня поймет, почему я так быстро ушел



# Ошибусь в выборе, работодатель окажется недобросовестным

У вас есть хоть 5 попыток - выходите на работу и смотрите, подходит ли вам работодатель. Многие скрыты за кулисами - посмотрите ближе на реальную работу и в течение 1-2 дней решите, ваша ли это компания



Страх №3 - придётся  
соглашаться на низкую ЗП



## Придётся соглашаться на низкую ЗП

1. Чтобы не предлагали низкую ЗП - я буду тренироваться в презентации и описывать свои достижения
2. Если предложат уровень ЗП ниже, то я буду проводить переговоры по ее увеличению, приведу аргументы, почему я стою дороже и попрошу 4-дневный график, и возьму платный доп проект
3. Если рынок сложный и все работодатели снизили ЗП, то я пойду в ту компанию, опыт в которой сильно поднимет мою стоимость



## Придётся соглашаться на низкую ЗП

Иногда приходится соглашаться на ЗП ниже, чтобы поддержать себя финансово во время кризисной ситуации. При этом вы можете параллельно прокачивать себя в презентации и найти более высокооплачиваемую работу в течение 3-12 месяцев (зависит от уровня позиции)



Страх №4 - зададут вопрос, на  
который я не знаю ответ



# Зададут вопрос, на который я не знаю ответ

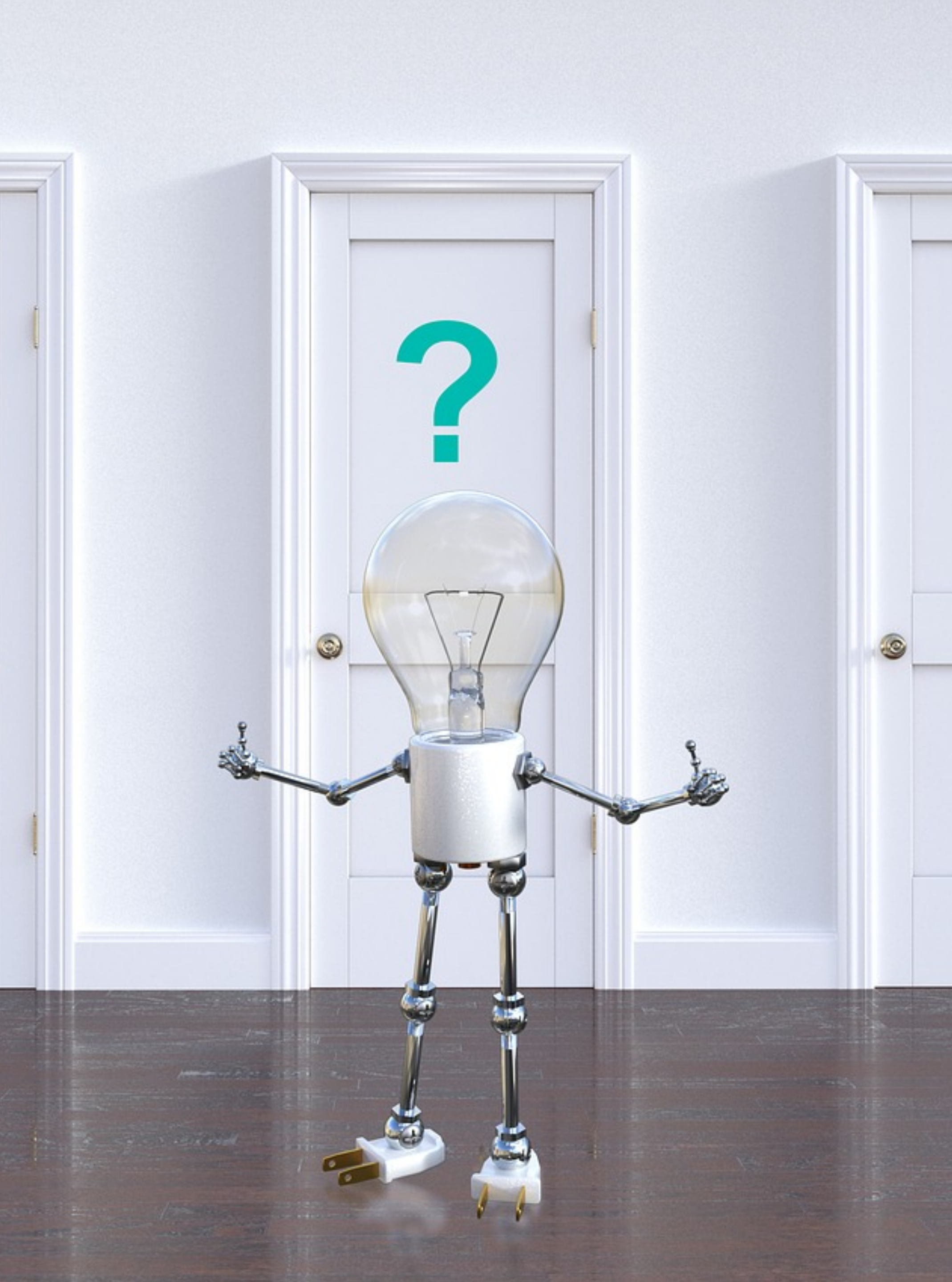
1. Я обрадуюсь, так как это меня развивает, и наконец пошли не скучные вопросы
2. Попрошу минуту подумать
3. Скажу честно, что не до конца уверена в ответе или до конца не помню, как это было устроено на прошлом месте работы. Могу вспомнить и прислать после собеседования информацию
4. Буду стараться и искать решение новой задачи, так как меня могут взять на работу и без правильного ответа, а потому что я стараюсь и мне не все равно





# Зададут вопрос, на который я не знаю ответ

Вас берут на работу не за 100% правильные ответы. Вы можете выступить идеально на 8 вопросах и на 2 вопроса ответить с шероховатостями, и все равно выиграть собеседование



Здорово, что вы решили избавиться от страхов. Они отнимают кучу энергии и парализуют вас - вы могли бы получать больше денег, не будь у вас огромного количества страхов и сомнений



Наши продукты о поиске  
работы и поиске призвания

<https://taplink.cc/tatiana.minaeva>