

Академия Психологии

Экспертный материал | psy-academy.online



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



Роман П. | Магистр психологических наук
Опубликовано: 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 путь 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

Академия Психологии

Экспертный материал | psy-academy.online

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

Академия Психологии

Экспертный материал | psy-academy.online

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).

Академия Психологии

Экспертный материал | psy-academy.online

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](#)

Академия Психологии

Экспертный материал | psy-academy.online

[на сайте](#)