

1575622

ЦЕМНІ ДІВЧАТА

НЕ СИДЯТЬ У ПРОСТОРИХ
КАБІНЕТАХ

Несвідомі помилки
жінок, що заважають
у кар'єрі



Лоїс Френкел

Яка сучасна жінка не чула в дитинстві: «Будь чемною, тихою, слухняною ти ж дівчинка»? І як же це заважало потім у навчанні та кар'єрі, скільки гуль довелось набити, долаючи такі шкідливі настанови!

Ця книжка містить 133 типові помилки, яких жінки припускаються на роботі внаслідок звичок, набутих у процесі соціалізації. Та головне — до кожної помилки подано коучингові підказки, як її уникати. Так ви зможете розвинути наполегливість, відповідальність, сміливість, дорослість і продуктивність — вкрай необхідні навички взаємодії з людьми.

Пройдіть шлях від чемної дівчинки до жінки-переможниці!

Зміст

Вступ	19
Розділ 1. Із чого почати?	28
Розділ 2. Кар'єрна гра	48
1. Вдавати, що це не гра	51
2. Грати обережно і в чітких рамках	55
3. Вірити, що правила, межі й стратегії для всіх однакові	58
4. Блукати манівцями навколо теми вагітності	64
5. Просиджувати гру в соцмережах на лаві запасних	68
6. Нехтувати наставниками й поручителями / покровителями	70
7. Працювати не покладаючи рук	74
8. Виконувати чужу роботу	77
9. Працювати без передиху	79
10. Дивитися на світ наївними очима	82
11. Рахувати кожну копійку компанії	85
12. Чекати, поки хтось забезпечить бажаним	88
13. Уникати офісної політики	92
14. Займатися моралізаторством	95
15. Захищати покидьків	99
16. Тримати язика за зубами	101
17. Не користуватися вигідними зв'язками	104
18. Не зважати на потреби «електорату»	106

Розділ 3. Поведінка	110
19. Труднощі перетворення чемної жінки на жінку-переможницю	112
20. Непідготовленість до соціальної взаємодії	115
21. Багатозадачність	118
22. Ворогування з іншими жінками	120
23. Надмірна вразливість	123
24. Опитування перед ухваленням рішень	124
25. Бажання подобатися людям	128
26. Небажання подобатися людям	132
27. Віра в те, що запитання є ознакою дурості	134
28. Чоловіча роль	136
29. Спроби бути «своєю» серед мужиків	140
30. «Правду, тільки правду, і нічого, крім правди» (І нехай допоможе мені Бог!)	143
31. Забагато інформації	146
32. Надмірні старання нікого не образити	149
33. Заперечення важливості грошей	152
34. Флірт	155
35. Потурання агресорам	158
36. Робоче місце, схоже на затишну вітальню	160
37. Підгодовування	163
38. Нехтування емоційним інтелектом	165
39. Ганчірка	168
40. Млявий потиск руки	170
41. Фінансова скрута	172
42. Допомога	175
Розділ 4. Мислення	178
43. Мислити як підлегла	180

44. Вірити в міф про баланс між роботою та особистим життям	183
45. Здійснювати неможливе	186
46. Брати на себе всю відповідальність	189
47. Слухняно виконувати інструкції	191
48. Сприймати чоловіка на керівній посаді як батька	193
49. Обмежувати свої можливості	196
50. Нехтувати принципом «послуга за послугу»	200
51. Пропускати наради	203
52. Ставити роботу вище за особисте життя	205
53. Дозволяти людям гаяти ваш час	207
54. Не вміти вести переговори	209
55. Передчасно відмовлятися від кар'єрних устремлінь	215
56. Нехтувати нетворкінгом	218
57. Відмовлятися від плюшок	222
58. Накручувати себе	224
59. Бути перфекціоністкою	226
60. Не наважуватися на підприємницьку діяльність	229
Розділ 5. Особистий бренд і самопромоція	232
61. Не розкривати свій бренд	234
62. Не піднімати себе в очах інших самопрезентацією	237
63. Применшувати вагомість своєї роботи або посади	240
64. Недооцінювати свої консультативні навички	242
65. Представлятися зменшеною формою свого імені або тільки іменем	244
66. Чекати, поки тебе помітять	246

67. Відмовлятися від відповідальних завдань	248
68. Не сідати за стіл із керівництвом	251
69. Скромничати	253
70. Неналежно використовувати соцмережі	256
71. Неефективно використовувати соцмережі	260
72. Не виходити із зони комфорту	263
73. Розкидатись ідеями	265
74. Працювати на традиційно «жіночих» посадах	267
75. Не звертатися по фідбек (або ігнорувати його)	269
76. Бути невидимкою	271
77. Нехтувати можливостями для особистого ребрендингу	273
78. Нехтувати своєю спадщиною	277
Розділ 6. Манера говорити й спілкуватися	281
79. Твердження у формі запитання	283
80. Довгий вступ	286
81. Пояснення	288
82. Дозвіл	292
83. Вибачення	295
84. Применшувальні слова	298
85. Вставні слова	300
86. Запитання без відповіді	302
87. Торохкотіння	305
88. Погане володіння мовою своєї галузі	308
89. Слова-паразити	310
90. Сюсюкання	312
91. Сендвіч-техніка	314
92. Тихий голос	318
93. Неприродно тоненький голосок	320

94. Довгі голосові повідомлення	322
95. Звичка відповідати без паузи або не поміркувавши	324
96. Єдиний стиль комунікації	326
97. Неспроможність визначитися	329
98. Нарікання замість розв'язування завдань	332
Розділ 7. Зовнішній вигляд	334
99. Татуювання і пірсинг	336
100. Недоречні усмішки	339
101. Обмаль простору для себе	341
102. Жестикуляція, що не відповідає посланню	343
103. Надмірна або недостатня експресивність	346
104. Нахилання голови	348
105. Невідповідний макіяж	350
106. Неправильна зачіска	352
107. Неналежний одяг	355
108. Звичка сидіти на нозі	360
109. Привселюдне чепуріння	362
110. Ручки, складені під столом	364
111. Окуляри на шиї	366
112. Забагато аксесуарів	368
113. Уникнення зорового контакту	370
Розділ 8. Реагування	372
114. Виливати почуття онлайн	374
115. Передати куті меду	376
116. Дутися	378
117. Зациклюватися на посланнях дитинства	381
118. Вірити, що іншим видніше	384

119. Робити нотатки, приносити каву і ксерити	387
120. Приймати неприйнятну поведінку	389
121. Виявляти надмірну терплячість	392
122. Погоджуватися на безнадійну роботу	394
123. Дбати про чужі потреби більше, ніж про власні	397
124. Заперечувати свою силу	399
125. Приймати роль цапа-відбувайла	402
126. Виявляти покірність долі	405
127. Брати на себе клопіт через чужі помилки	408
128. Помовкувати	411
129. Розігравати карту гендерної дискримінації	413
130. Толерувати сексуальні домагання	416
131. Вести імейлові війни	418
132. Дозволяти приперти себе до стінки	420
133. Рюмсати	423
Додатки. План особистого розвитку	426
Порадник для книжкових клубів	443
Подяки	445
Про авторку	446