

УДК 159.9
ББК 88.52+60.84
С25

Переводчики Ольга Антипова, Ольга Бараш

Сворд-Уильямс С.

С25 К чёрту скромность! Как преодолеть неуверенность и начать продвигать себя / Стефани Сворд-Уильямс. — М. : Альпина Паблишер, 2021. — 264 с.

ISBN 978-5-9614-3482-8

Книга адресована тем, кто стремится преодолеть застенчивость и обрести уверенность в себе. Стефани Сворд-Уильямс обучила тысячи людей во всем мире мастерству успешной самопрезентации. Следуя ее советам, выполняя несложные упражнения и смеясь над забавными (но такими поучительными!) примерами из жизни автора и ее друзей, вы научитесь составлять небанальные резюме, справляться с «трудными» боссами и коллегами и вести переговоры о деньгах. Вы осознаете пользу нетворкинга, овладеете приемами самопрезентации, поймете, что промахи смешны, а не страшны, а главное, что самореклама — не бранное слово, а полезный навык, необходимый для достижения успеха в карьере и жизни.

УДК 159.9
ББК 88.52+60.84

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

© Stefanie Sword-Williams, 2020
This edition is published
by arrangement with The Peters
Fraser and Dunlop Group Ltd
and The Van Lear Agency LLC

© Издание на русском языке,
перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2021

ISBN 978-5-9614-3482-8 (рус.)
ISBN 978-1-7871-3513-0 (англ.)

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	9
-----------------------	---

Глава 1. Самореклама — не ругательство

(а определяющий фактор вашего успеха)	15
Скромность не всему голова	18
Всё у вас в голове	25
Цикл (не)уверенности	28
Компетенция и уверенность в себе	33

Глава 2. Знайте, за что боретесь

(как разобраться в мечтах и отразить их в своем профиле)	39
Создайте свой сюжет	48
Продавайте свои таланты, а не только характер	60

Глава 3. Не прячьтесь

(пусть вас видят в нужных местах)	67
Особенности текущего момента	68
Нарциссизм приходит на выручку	72

Глава 4. Сила нетворкинга

(почему он меняет правила игры в построении карьеры)	85
Отвращение к нетворкингу и как от него избавиться ...	89
Будь готов: планирование возможностей для нетворкинга	95
Нетворкинг в действии	101
Нетворкинг на удаленке	109
Подведение итогов	113

Глава 5. Знайте себе цену

(как оценить и показать свой вклад в дело).....	127
Общайтесь с людьми: наставничество очень важно ...	132
Не будьте «звездой одного хита»	137
Определите, сколько вы стоите	142
Думайте о достижениях	150

Глава 6. Получите столько, сколько хотите

(как добиться зарплаты, которую вы заслуживаете).....	157
Куй железо, пока горячо	160
Как говорить о деньгах	164
Что делать дальше	172

Глава 7. Успокойся, чёрт возьми!

(почему эмоциональный интеллект — секретное оружие).....	181
Адаптивность как ваше личное качество	184
Адаптивность окружающих	189
Гнев: когда злитесь вы	193
Гнев: когда злятся окружающие	196
Зависть: когда завидуете вы	202
Зависть: когда завидуют окружающие	206
Уверенность: когда вы уверены в себе	210
Уверенность: когда окружающие уверены в себе	215
Общение: говорим о себе	219
Общение: говорим с другими	225

Глава 8. Неудачи — это смешно

(с кем не бывает! Как же к ним относиться?)	237
Чему учат неудачи	248

Глава 9. Долой ярлыки

(ищите, пока не найдете дело по душе).....	255
--	-----

Рекомендованная литература	261
----------------------------------	-----