



ЭКОНОМИСТ

8
#

16+

unecon.ru

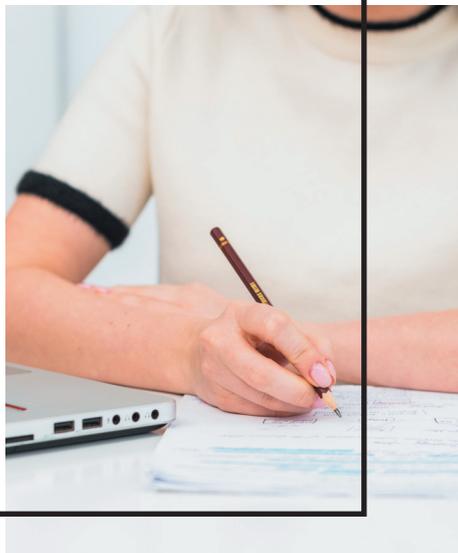
Фото: В. Никуленко

ИНТЕРВЬЮ С ЛУЧШИМ
БОЙЦОМ ТРУДОВОГО
СЕЗОНА 2021

РАБОТА & ОБРАЗОВАНИЕ:
СОВЕТЫ, ВОЗМОЖНОСТИ,
ИСТОРИИ УСПЕХА

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ
К СЕССИИ

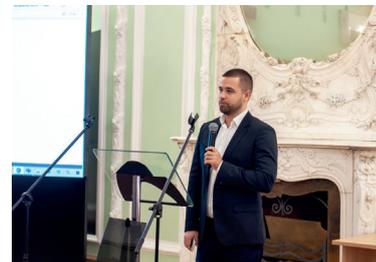
Слово редакции



Ноябрьский выпуск «Экономиста» мы посвятили учебе и работе – двум важным для студента темам. Как найти подработку? На какие позиции соглашаться? Можно ли заработать в сети? Сложно ли получить должность по профилю? И главное, как совмещать учебу и работу? На все эти вопросы мы постарались ответить на страницах «Экономиста». Студенты поделились личным опытом заработка в свободное от пар время, а выпускники рассказали, как удалось построить карьеру и с какими вызовами пришлось столкнуться на этом пути. Надеемся, наши советы помогут молодым людям выстроить грамотную стратегию поиска работы, написать резюме и подготовиться к собеседованию с работодателем. Особый интерес представляют интервью с выпускником магистратуры нашего вуза, работающим на Крайнем Севере, и нашей студенткой – лучшим бойцом студенческого сервисного отряда. Еще одна тема, которой мы уделили внимание на страницах газеты, – подготовка к сессии. Чтобы справиться с ней без излишнего стресса и неприятностей, лучше начать готовиться к зачетам и экзаменам заранее, а как это сделать – расскажут наши студенты. Читайте газету «Экономист», вдохновляйтесь, действуйте!

КОРОТКО

В Санкт-Петербурге прошла школа профессионального развития «СтартАп», которую организовал СПбГЭУ при поддержке Федерального агентства по делам молодежи. В обучающую программу вошли лекции, семинары, круглые столы, практические кейсы для студентов и молодых предпринимателей. Гостями мероприятия стали бизнесмены из Вьетнама и Нигерии, представители инвестиционной компании «General Invest» и финского бизнес-акселератора. Знаковым итогом школы стало решение создать в СПбГЭУ межвузовский международный проектный офис, в котором молодые предприниматели смогут создавать свои проектные команды, разрабатывать и доводить до российского или международного рынка инновационные разработки, развивать предпринимательские компетенции и экспорт высоких технологий.



Младший научный сотрудник ВЭШ СПбГЭУ, аспирантка Софья Кокарева победила в молодежном конкурсе «Взгляд на устойчивый бизнес», предложив лучшую стратегию устойчивого развития для Иркутской нефтяной компании. Участникам конкурса необходимо было проанализировать деятельность группы компаний ИНК в сфере устойчивого развития и представить свое видение изменений, которые предстоят ответственному бизнесу на пути к достижению Целей устойчивого развития. Аналитическую работу и идеи участников оценивали топ-менеджеры группы компаний. Софья Кокарева под научным руководством профессора Ольги Орловой представила, по мнению жюри, самую лучшую работу, «обогнав» конкурсантов из МГУ, МГИМО и Университета Женевы.

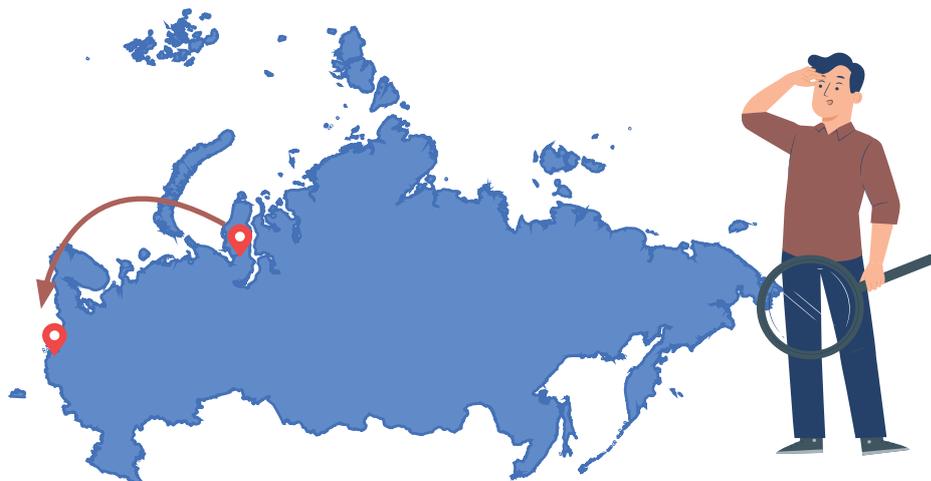
На территории СПбГЭУ открылась передвижная выставка «Вместе». Выставка подготовлена Представительством Европейского союза в России при содействии Министерства экономического развития РФ и посвящена приграничному сотрудничеству России и ЕС. Выставка наглядно рассказывает о 22 проектах, которые были реализованы в рамках различных программ приграничного сотрудничества России и ЕС в 2014–2020 гг. Среди них – улучшение системы водоснабжения в Соргавале, реконструкция пункта пропуска порта «Морской фасад» в Санкт-Петербурге, проекты по восстановлению объектов историко-культурного наследия, проекты, направленные на поддержку и развитие чистых технологий, содействие местному предпринимательству, расширение возможностей трудоустройства, защиту окружающей среды. До Санкт-Петербурга выставка «Вместе» демонстрировалась в Петрозаводске и Калининграде, после – отправится в Мурманск.



Фото В. Никуленко

ЯНАО → САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

КОНСТАНТИН ЧЕРНОВ – ПЕРВЫЙ ЗАМЕСТИТЕЛЬ НАЧАЛЬНИКА УПРАВЛЕНИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ВАХТОВЫХ ПОСЕЛКОВ (УЭВП) ООО «ГАЗПРОМ ДОБЫЧА УРЕНГОЙ» РАССКАЗАЛ ЧИТАТЕЛЯМ «ЭКОНОМИСТА» О СВОЕМ ОПЫТЕ ОБУЧЕНИЯ В МАГИСТРАТУРЕ СПБГЭУ И О РАБОТЕ НА КРАЙНЕМ СЕВЕРЕ.



– Какое образование вы получили?

– В 1992 году окончил обучение в Новоуренгойском техникуме газовой промышленности на факультете «Бурение нефтяных и газовых скважин» по специальности «Техник-нефтяник». В 1995 году поступил в Тюменский государственный нефтегазовый университет на факультет «Экономика и организация планирования в ТЭК». Окончил его в июне 2001 года в квалификации «Инженер-экономист» по специальности «Экономика и управление на предприятиях ТЭК». Получил квалификацию «Мастер делового администрирования», обучаясь в Санкт-Петербургском международном институте менеджмента. А в 2016–2018 годах прошел обучение в магистратуре Санкт-Петербургского государственного экономического университета.

– По какому направлению обучались в магистратуре?

– «Стратегический менеджмент в глобальной энергетической компании». Это специальная тема для руководителей и специалистов ПАО «Газпром», разработанная СПбГЭУ.

– Тяжело было совмещать работу и учебу в магистратуре?

– Для меня это была дополнительная нагрузка, но в то же время обучение многое мне дало: новые знания и знакомства с коллегами, работающими в нефтегазовой отрасли в других городах. Например, со мной учились руководители из Владивостока, Москвы, Самары, Санкт-Петербурга, Но-

ябрьска и т.д. Нам, руководителям, сессия давала возможность делиться профессиональным опытом между собой, а также с преподавателями СПбГЭУ.

– Что входит в ваши трудовые обязанности?

– В подчинении у меня более 250 работников и рабочих. На балансе и обслуживании управления числится порядка 200 объектов жилья, объектов социально-культурного и коммунально-бытового назначения, общежития в городе Новый Уренгой и на вахтовых поселках Уренгойского месторождения. Все это необходимо поддерживать в исправном состоянии в районе Крайнего Севера при температурах в зимнее время ниже 50 градусов по Цельсию, а летом выше 35 градусов.

– Расскажите о специфике работы на Крайнем Севере. Есть ли какие-то отличия в условиях труда работников?

– Отличия заключаются в охране труда при работе в условиях низких температур, это предоставление работникам спецодежды, время на отдых и обогрев, медицинское обслуживание и т.д. Также работникам, проживающим в регионе, относящихся к Крайнему Северу, государство предоставляет различные льготы.

– Какими качествами, на ваш взгляд, должен обладать человек, чтобы быть «пригодным» для работы в таких условиях?

– Самое главное, иметь крепкое здоровье и быть стрессоустойчивым.

Работа на Крайнем Севере требует сил и терпения. Поскольку зима у нас длится около 8-9 месяцев, жить в таких условиях тяжело не только физически, но и психологически.

– Как начался ваш трудовой путь?

– Начал свой рабочий путь в газовой отрасли с инженера-технолога 1-й категории в Тампонажном управлении ГБП «Тюменбургаз» в 1993 году. Однако 90-е годы — это время, когда в России все было нестабильно. Пришлось работать и охранныком, и электриком. Работал в Налоговой инспекции, после этого — начальником отдела в управлении снабжения. Позднее стал заместителем начальника управления снабжения ООО «Газпром добыча Уренгой», через 3 года перешел в должность первого заместителя. С 2018 года занимаю должность главного инженера — первого заместителя начальника управления по эксплуатации вахтовых поселков (УЭВП) ООО «Газпром добыча Уренгой».

– Применяете ли в работе знания, приобретенные в магистратуре в СПбГЭУ?

– Знания, полученные в рамках профессиональной переподготовки, применяю ежедневно при беседе с сотрудниками, при проведении совещаний и т.д. Вуз дал мне не только полезные знания, но и опыт. Поэтому, если бы мне снова предложили повысить квалификацию в СПбГЭУ, я бы с удовольствием согласился.

Мария Чернова

ПОДРАБОТКА & ОБРАЗОВАНИЕ: КАК НЕ ОСТАТЬСЯ НА МЕЛИ

КАЖДЫЙ СТУДЕНТ РАНО ИЛИ ПОЗДНО ЗАДУМЫВАЕТСЯ О ПОДРАБОТКЕ. ГДЕ ЛУЧШЕ ПРИМЕНИТЬ СВОИ УМЕНИЯ, ЧТОБЫ И НА УЧЕБУ ВРЕМЯ ОСТАВАЛОСЬ, И РАБОТА ОКАЗАЛАСЬ ПО СИЛАМ? КОРРЕСПОНДЕНТ ГАЗЕТЫ «ЭКОНОМИСТ» СОСТАВИЛ ДЛЯ ВАС ПОДБОРКУ ОПТИМАЛЬНЫХ ВАРИАНТОВ.



- 1 Виды вакансий
- 2 Заработок в сети
- 3 Интервью с выпускником
- 4 Как найти работу по профилю
- 5 После вуза в Газпром

Курьер



Работа не самая сложная, единственное «но» – возможны физические нагрузки. Существует множество сервисов доставки, например, «Delivery Club», «Яндекс.Еда», «Самокат», «Около» и различные рестораны, которые могут принять студента в штатные курьеры.



Плюсы:

- ▶ Самая простая из всех работ. Вам нужно отвезти заказ клиенту и возвращаться обратно на склад / в ресторан.
- ▶ Хорошая почасовая оплата: примерно 170 – 200 рублей в час.
- ▶ Гибкий график. Во многих сервисах вы можете сами устанавливать, сколько часов и дней в неделю работаете.
- ▶ В основном, лояльное руководство. Никто не заставляет перерабатывать и делать что-то сверх прописанных в договоре обязанностей.
- ▶ Спортивная форма. Вы либо ездите на велосипеде, либо ходите пешком, так что всегда будете в тонусе.

Минусы:

- ▶ Почти в каждом сервисе вам необходим личный транспорт для доставки заказов либо, как минимум, стаж вождения автомобиля. Однако не всегда ваше начальство сможет выдать вам корпоративный автомобиль. Исключение – сервис доставки продуктов «Самокат». Там вам сразу предоставят велосипед.
- ▶ Большая физическая нагрузка, вследствие чего вы быстро устаете и не остаетесь сил на другие важные дела.
- ▶ Зачастую неофициальное трудоустройство. Но медицинская книжка и налоги – обязательны. Их вы оплачиваете из своего кармана.



Продавец-консультант

Интересная работа для получения навыков общения, прямых продаж и стрессоустойчивости. В отрасли продаж огромное количество компаний, предлагающих работу студентам на приемлемых условиях. Чаще всего это масс-маркет, к примеру, «Zara», «Pull and Bear», «Oysho», «New Yorker», «Uniqlo», «H&M» и другие.

Плюсы:

- ▶ Гибкий график. Как и в работе курьера, вы можете выстраивать удобный для себя график работы, но согласовать его с начальством будет сложнее.
- ▶ Официальное трудоустройство. Вам оплачивают и медицинскую книжку, и страхование, и налоги, но, соответственно, заработная плата у вас урезается.
- ▶ Коллектив. В отличие от работы курьера, общаться с людьми – это ваша обязанность. Как с коллективом, так и с покупателями. Вы должны помогать им во всех вопросах, быть дружелюбным и информированным. Так что в кратчайшие сроки вам предстоит запомнить как можно больше информации о бренде и о магазине, в котором вы работаете.
- ▶ Униформа. Сразу отпадает вопрос: «В чем пойти на работу?» Одежду вам выдают из ассортимента магазина и не забирают при увольнении. К тому же форма меняется 2–3 раза в сезон.
- ▶ Возможность карьерного роста. При хорошей работе и дружелюбном поведении с коллективом и начальством вас могут повысить буквально за три месяца.
- ▶ Корпоративная скидка от 15 до 50% на всю продукцию компании или одного бренда. Это очень приятный бонус, особенно если продукция вам нравится.

Минусы:

- ▶ Большая загруженность. На консультанта ложится много

обязанностей: консультация клиентов по любому вопросу (состав продукции, цена, размер), поддержка чистоты в зале и мерчандайзинг, который занимает, действительно, много времени. Буквально весь день вы занимаетесь тем, что раскладываете вещи по своим местам.

- ▶ Из-за высокой загруженности вы можете не успеть пообедать, уйти с работы намного позже и даже остаться на ночь, когда меняются цены на товары всего магазина.
- ▶ «Забывчивое» начальство. Иногда вас могут поставить работать в другой точке с другим менеджером, а он может забыть оплатить вам дополнительные часы.
- ▶ Неудобная униформа. Начальство выдает вам одежду для поддержания корпоративного стиля на свой вкус. В униформу часто входит также обувь от бренда. Как показывает практика, обувь зачастую оказывается неудобной для многочасовой «стоячей» работы.
- ▶ Вам не всегда утверждают удобный для вас график. Администратор вправе поставить вам смену на весь день, и его не будет волновать, есть у вас лекции в этот день или нет.



Официант

Один из самых распространенных вариантов для подработки студенту. Здесь вы учитесь чистоплотности, стрессоустойчивости и коммуникабельности. Сама по себе работа не предполагает тяжелой физической нагрузки или сложного мыслительного процесса. Но, как и везде, у этой работы есть две стороны. Плюсы и минусы схожи с позицией консультанта. Единственное, вам предстоит больше общаться с клиентами и самостоятельно решать возникающие проблемы. Порой они оказываются буквально нерешаемыми, ведь «клиент всегда прав».



Копирайтер

В последнее время эта работа особенно популярна среди студентов. Существует много площадок, где вы можете самостоятельно выбрать заказ: «Weblancer», «Kwork», «Workzilla», «YouDo», «UNU» и т.д.

Плюсы:

- ▶ Абсолютная свобода. Вы сами выбираете сколько и когда вам работать. Полная независимость, которая никак не вредит ни учебе, ни нервам.
- ▶ Много заказов на любую тему. Сегодня вы можете написать про туризм, а завтра – сочинение про классику XIX века.
- ▶ Заработок зависит исключительно от вас. Вы можете взять столько заказов, сколько сумеете выполнить.

Минусы:

- ▶ Заказчики часто занижают цену и вознаграждение порой не оправдывает сил, которые нужно вложить для выполнения заказа.
- ▶ Большой спрос на заказ. Вы можете прождать несколько часов, чтобы вашу кандидатуру одобрили для выполнения заказа. Бывает, что вас и вовсе не утвердят.
- ▶ Ограниченность в приложении. На многих площадках у вас есть доступ к чату с клиентом только внутри самой площадки, где не всегда можно получить оперативные ответы на возникшие вопросы и уточнения.
- ▶ Часто площадка может взимать плату за регистрацию под предлогом верификации. Плата составляет от 2 до 15\$, но система гарантирует вам, что взнос окупится уже с первого заказа.

Все перечисленные минусы не обязательно случатся именно с вами. Но мы ответственно подошли к вопросу и описали вероятные проблемы, чтобы вы были подготовлены и принимали решение, взвесив все «за» и «против». Удачи!

Подготовила Анастасия Мезенина

ПОДРАБОТКА & ОБРАЗОВАНИЕ: КАК НЕ ОСТАТЬСЯ НА МЕЛИ

- 1 **Виды вакансий**
- 2 **Заработок в сети**
- 3 **Интервью с выпускником**
- 4 **Как найти работу по профилю**
- 5 **После вуза в Газпром**

ЗАРАБОТОК В СЕТИ



КАК СОВМЕЩАТЬ УЧЕБУ И РАБОТУ, ЕСЛИ РАБОТОДАТЕЛИ ЧАЩЕ ВСЕГО ИЩУТ СОТРУДНИКОВ НА ПОЛНЫЙ РАБОЧИЙ ДЕНЬ? В ПОМОЩЬ ПРИХОДИТ ИНТЕРНЕТ! РАЗБЕРЕМ ВСЕ ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ОНЛАЙН ЗАРАБОТКА.

Чем полезен и удобен заработок в интернете для студента

- 1 Заработок в интернете предполагает свободный график. Бывают исключения, но чаще всего вы сами выбираете удобное для работы время.
- 2 Также, работая в интернете, вы можете не «забывать» на учебу и равномерно распределять нагрузку. Это важно.
- 3 Можно работать на себя, что выгодно, ведь вы самостоятельны в своих решениях. Но не стоит забывать, что ответственность в таком случае лежит полностью на вас.
- 4 Заработок в интернете может быть разным и в разных количествах. То есть, можно совмещать сразу 2–3 работы, получая доход от каждой.
- 5 Работа в интернете — это всегда развитие, большой вклад в ваш опыт независимо от профессии, на которую вы обучаетесь.

Как можно зарабатывать в интернете

- 1 Создание блога. Как бы банально это ни звучало, именно небездумное ведение блога позволяет зарабатывать и, помимо этого, заводить полезные знакомства, которые могут дать вам еще большее развитие. Главное, выбрать тематику, в которой вы разбираетесь, и которая будет вас вдохновлять.
- 2 Продажа своих услуг. Возможно, вы создаете что-то своими руками, обладаете какими-то особыми навы-

ками, знаниями... И можете делиться этим с людьми с помощью онлайн- или видео-уроков, монетизируя тем самым свои способности.

- 3 Займитесь репетиторством онлайн. Хорошо знаете математику? Английский? Попробуйте преподавать детям и подросткам. Кстати, это наиболее распространенный вариант заработка у студентов.
- 4 Если у вас получается придумывать и писать тексты, вы можете попробовать себя в копирайтинге. Хорошо написанный продающий текст всегда востребован.
- 5 Владеете фотошопом? Попробуйте себя в веб-дизайне. В дизайнерах нуждаются постоянно: блогеры для оформления своих аккаунтов, различных курсов, интернет-магазины для оформления сайтов и своих страниц в соцсетях, и даже обычные люди, которые просто хотят красиво вести свой профиль.
- 6 Фриланс. Отличная подработка для студентов. Есть множество сайтов, где размещаются вакансии с различными заданиями. Здесь каждый может найти работу по своим навыкам.
- 7 И последний в нашей подборке, но не менее интересный способ заработка — это SMM (маркетинг в социальных медиа). Сейчас SMM набирает обороты. Поэтому качественных специалистов ищут везде.
- 8 На самом деле, способов заработка гораздо больше. Здесь мы перечислили основные, которые не просто принесут вам доход, но вместе с этим и пользу, выраженную в приобретенных навыках.

Подготовила Элина Лачинова

ПОДРАБОТКА & ОБРАЗОВАНИЕ: КАК НЕ ОСТАТЬСЯ НА МЕЛИ

- 1 **Виды вакансий**
- 2 **Заруботок в сети**
- 3 **Интервью с выпускником**
- 4 **Как найти работу по профилю**
- 5 **После вуза в Газпром**

КАРЬЕРНЫЙ МАРШРУТ

АЛЕКСЕЙ ЕФИМОВ В 2015 ГОДУ ОКОНЧИЛ БАКАЛАВРИАТ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ЭКОНОМИКА НА ПРЕДПРИЯТИЯХ И ОРГАНИЗАЦИЯХ (МАШИНОСТРОЕНИЕ)», В 2017 ГОДУ – МАГИСТРАТУРУ «ЭКОНОМИКА И ИНЖИНИРИНГ НА ПРЕДПРИЯТИИ» И СЕЙЧАС ЯВЛЯЕТСЯ ВЕДУЩИМ ЭКСПЕРТОМ НОРМАТИВНО-СПРАВОЧНОЙ ИНФОРМАЦИИ В ООО «ГАЗПРОМНЕФТЬ-ЦИФРОВЫЕ РЕШЕНИЯ».

Мы пообщались с Алексеем и узнали о его карьерном маршруте.

– Прошло уже несколько лет с тех пор как вы закончили университет. Что больше всего запомнилось из процесса обучения?

– Запомнились практические занятия с Ксенофонтовой Татьяной Юрьевной по основам управления производственным потенциалом предприятия и Цыганковым Игорем Сергеевичем по бизнес-планированию на промышленном предприятии, их подход к подаче материала, активные дискуссии. Не могу не упомянуть участие и призовое место в международной студенческой олимпиаде в секции по производственному менеджменту под руководством Прокопенкова Сергея Вячеславовича.

– Как вы выстраивали карьеру после окончания вуза?

– Выстраивать карьеру начал во время обучения в магистратуре. Тогда я попал на стажировку в компанию «Силовые машины» в дирекцию по закупкам. После завершения магистратуры трудоустроился там в группе НСИ (Нормативно-справочная информация). Получил в этой компании большой опыт как в повышении уровня своих профессиональных компетенций, так и во взаимо-

действии с различными отделами: от склада до конструкторских бюро. В отрасли энергетического машиностроения отработал три года, после этого получил небольшой опыт в деревообрабатывающей отрасли, а сейчас развиваюсь в нефтегазовой.

– Почему выбрали эту сферу деятельности?

– Сфера данных показалась мне очень интересной и важной для компании. Их достоверность и актуальность является одним из ключевых параметров для анализа деятельности организации и принятия управленческих решений.

– Что входит в ваши обязанности?

– На данный момент я занимаю должность ведущего эксперта НСИ в ООО «Газпромнефть-Цифровые решения». В мои обязанности входит участие в проектировании новых справочников, тестирование разработок и интеграция с различными информационными системами, поддержание актуальности справочников Блока разведки и добычи.

– Какие знания и возможности дало обучение в университете для вашей карьеры?

– Самое главное, что дало обучение в университете – это открытость к

новым знаниям, умение обучаться, анализировать информацию и эффективно взаимодействовать с разными типами людей. А прохождение учебных практик помогло побывать в разных организациях, получить опыт в различных отделах, понять, что нравится и чем хотелось бы заниматься. Основные навыки, полученные во время прохождения практик, это способность проанализировать теоретические знания и применить их в деле.

– Какие компетенции понадобились вам в работе?

– Системное мышление, клиентоориентированность, умение работать в команде. В целом же, в данной отрасли работодатели и деловые партнеры ценят ответственность, внимательность к деталям, участие и успехи в проектной деятельности.

– Каковы ваши профессиональные планы на будущее?

– Мои профессиональные планы пока связаны с «Газпромнефть-ЦР», направлены на увеличение зоны ответственности и повышение уровня компетенций в моей и смежных сферах деятельности.

Алина Шилиева

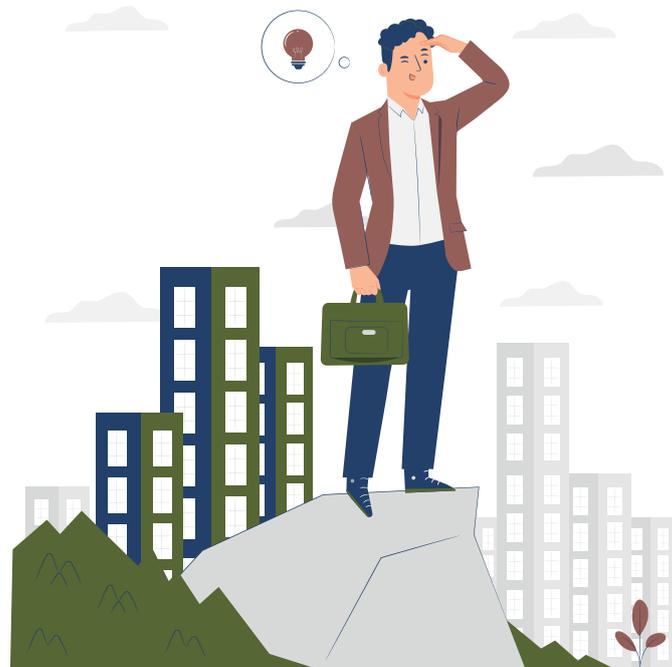


ПОДРАБОТКА & ОБРАЗОВАНИЕ: КАК НЕ ОСТАТЬСЯ НА МЕЛИ

- 1 **Виды вакансий**
- 2 **Зарплата в сети**
- 3 **Интервью с выпускником**
- 4 **Как найти работу по профилю**
- 5 **После вуза в Газпром**

КАК НАЙТИ РАБОТУ ПО ПРОФИЛЮ

МНОГИЕ СТУДЕНТЫ ЗАДУМЫВАЮТСЯ О ТОМ, ГДЕ ИСКАТЬ РАБОТУ ПОСЛЕ ВЫПУСКА, КАК ПОЛУЧИТЬ НЕОБХОДИМЫЙ РАБОТОДАТЕЛЯМ ОПЫТ, НЕ ОТРЫВАЯСЬ ОТ УЧЕБЫ, НА КАКИЕ ПОЗИЦИИ СОГЛАШАТЬСЯ. ПОПЫТАЕМСЯ РАЗОБРАТЬСЯ С ЭТИМИ ВОПРОСАМИ В НАШЕЙ СТАТЬЕ.



Во время учебы некоторые студенты думают, что университет – это их золотой билет, прямо как в фильме «Чарли и шоколадная фабрика». И стоит окончить вуз, как перед ними мгновенно откроются все двери, и работодатели выстроятся в очередь. Безусловно, вуз дает диплом и знания, но, чтобы найти работу по специальности, необходимо постараться еще во время учебы.

Полина Аверьянова (выпускница СПбГЭУ, бакалавриат – математические методы в экономике, 2018 год; магистратура – прикладная математика и информатика, 2020 год):

«Мой опыт работы в IT-сфере показывает – для того чтобы стать востребованным работником, недостаточно хорошо учиться или иметь диплом престижного вуза. Университет открывает перед студентом направления для дальнейшего развития и дает необходимую базу знаний. Но базы недостаточно! Ее необходимо расширять и углублять самостоятельно. Самообразование должно стать неотъемлемой и регулярной частью жизни (в том числе после вуза). Учебный план любого

университета регламентирует количество часов, которое студент должен тратить на домашнее обучение, и это неспроста».

Так как же получить опыт работы по специальности, обучаясь в университете?

Во-первых, многие вузы дают студентам возможность пройти стажировки и практики, которые позволяют набраться опыта, и позже их можно включить в свое резюме, что будет несомненным плюсом для работодателей. Зачастую, работодатели и трудоустраивают тех студентов, которые проходили у них практику. Естественно, берут самых перспективных и трудолюбивых, поэтому стоит постараться во время учебы, чтобы после окончания вуза сразу приступить к работе.

Татьяна Москаленко (выпускница СПбГЭУ, бакалавриат – управление персоналом, 2015 год; магистратура – управление персоналом, 2017 год):

«Действительно, многие работодатели сейчас предлагают студентам и недавним выпускникам вузов различные программы практик и стажировок. Для молодых специалистов это отличная возможность

посмотреть на бизнес-процессы изнутри, на практике применить полученные в учебном заведении знания, зарекомендовать себя и, возможно, найти свое первое рабочее место по профилю еще до окончания учебы».

Во-вторых, важно быть общительным и заводить различные знакомства в вузе. Речь идет не о преследовании определенного преподавателя или студента с целью выгоды, а о попытках найти людей, схожих с вами по взглядам на жизнь и профессиональным целям, чтобы при случае помочь друг другу. Рекомендации при принятии на работу очень важны. Фирме гораздо выгоднее взять на работу закончившего вуз студента, которого им порекомендовали, нежели кого-то «со стороны».

«Хорошая репутация в студенческой и преподавательской среде и широкий круг знакомств – вещи очень полезные, – говорит Полина Аверьянова. – Часто у работодателей имеются скрытые вакансии «для своих», которых нет на ресурсах по поиску работы. Редкий работодатель пройдет мимо грамотного и перспективного специалиста, даже если не имеет острой нужды в кадрах, особенно если

специалист рекомендован лицом, которому работодатель доверяет».

В-третьих, не стоит бояться рассылать свое резюме тем работодателям, в которых вы заинтересованы. Многие студенты рассылали свои резюме именно так, и в итоге их брали на работу. Вам необходимо определиться с теми местами, куда больше всего хотелось бы попасть, а после этого предлагать свою кандидатуру.

Стоит помнить, что резюме – самое главное при рассмотрении фирмой вашей кандидатуры. Его стоит составлять максимально грамотно, четко, не стесняться упоминать самые малейшие заслуги, ибо они могут сыграть роль в решении работодателя. Также упоминайте знания иностранных языков. Ни для одной компании это не будет минусом. Расскажите о своих успехах в учебе и о тех предметах, в которых вы наиболее преуспели.

«Резюме, бесспорно, важная составляющая процесса поиска работы, – считает Полина Аверьянова. – Это первое, с чем познакомится работодатель, прежде чем узнает кандидата лично. Как говорится, не бывает второго шанса произвести первое впечатление. Скромничать в этом случае не стоит, но нужно быть готовым подтвердить все перечисленные в резюме компетенции на собеседовании».

«В резюме не нужно детально расписывать опыт не по специальности, – советует Татьяна Москаленко. – Лучше расскажите об участии в профильных конференциях, конкурсах / хакатонах, пройденных практиках и стажировках. Выделите уровень навыков, в которых вы точно уверены (например, владение программами, иностранными языками или языками программирования). И не забывайте о сопроводительном письме! Напишите, почему хотите попасть именно в эту компанию и чем вас заинтересовала вакансия. Это покажет работодателю, что вы ответственно подошли к поиску работы и действительно заинтересованы именно в этом месте работы».

Внимательно относитесь к тестовым заданиям. Иногда такой этап отбора необходим для выявления навыков кандидата.

«Если вы какое-то время после учебы хотите поработать в другой области, но в дальнейшем планируете продолжить карьеру по профилю, не забывайте смотреть новости этой сферы и осваивать новые подходы и технологии. Ведь современный мир быстро меняется и знания устаревают», – советует Татьяна Москаленко.

Некоторые думают, что нет смысла идти на работу, условно, официантом, если ты планируешь стать IT-специалистом. Но это не так. На любой работе, даже не по профилю, ты получишь знания, навыки и опыт, а будущий работодатель увидит в вас активность, трудолюбие и ответственность. Так что нет ничего страшного в том, чтобы после вуза посвятить какое-то время работе, не связанной с желаемой профессией. Главное – иметь цель и идти к ней.

Илья Кормазин

НУЖНА ПОМОЩЬ В ПОИСКЕ РАБОТЫ?

Отдел карьеры и трудоустройства СПбГЭУ помогает работодателям найти сотрудников среди наших выпускников и студентов, а выпускникам – достойную работу. Актуальные вакансии можно посмотреть в Telegram-канале

👉 «Карьерный гид».

КАК ПРОЙТИ СОБЕСЕДОВАНИЕ

ПОЛУЧИТЬ ОТКЛИК НА РЕЗЮМЕ БЫВАЕТ НЕ ТАК СЛОЖНО, КАК ВЫДЕРЖАТЬ СОБЕСЕДОВАНИЕ У ПОТЕНЦИАЛЬНОГО РАБОТОДАТЕЛЯ. КАК ПРОЙТИ ЧЕРЕЗ ЭТО ИСПЫТАНИЕ И ПОЛУЧИТЬ ЖЕЛАЕМУЮ ДОЛЖНОСТЬ, ЧИТАЙТЕ В ЭТОМ МАТЕРИАЛЕ.

- 1 Узнайте как можно больше о компании: чем она занимается, кто ее руководители, сколько лет действует на рынке, каковы ее основные проекты, достижения. Можно также обратить внимание на отзывы.
- 2 Разберитесь часто задаваемые на собеседовании вопросы, продумайте и отрепетируйте ответы на них (в том числе подготовьте самопрезентацию, то есть рассказ о себе).
- 3 Перечитайте свое резюме. Будьте готовы подтвердить информацию из него примерами или же рассказать что-то дополнительно.
- 4 Подготовьте рекомендации, если они нужны. Заранее предупредите рекомендателей о том, что им может позвонить.
- 5 Продумайте свой внешний вид. Ваша одежда должна быть аккуратной и опрятной, а стиль зависит от вашей сферы деятельности и от наличия дресс-кода в компании. Но в целом рекомендуется подбирать нечто нейтральное или деловое.
- 6 Не забудьте документы. Как правило, это паспорт, распечатанное резюме, трудовая книжка, плюс другие бумаги, если рекрутер попросил их взять.
- 7 Уточните маршрут до офиса, чтобы точно не опоздать.

Правила подготовки к онлайн-собеседованию схожи с перечисленными выше (даже про форму одежды), но добавляются дополнительные нюансы:



- ▷ Аккаунт, с которого вы будете проходить собеседование, должен быть с нейтральным названием, «приличным» фото, грамотным описанием профиля.
- ▷ Позаботьтесь, чтобы на фоне у вас был порядок, на столе не лежало лишних вещей. Также обеспечьте тишину на время звонка и хорошее освещение.
- ▷ Проверьте качество связи и исправность своих наушников и микрофона.

В ходе собеседования не отвечайте на вопросы односложно, не критикуйте предыдущих работодателей, старайтесь тоже задавать вопросы рекрутеру – про свои будущие обязанности, про условия труда и прочее. Выполнив тестовое задание или заполните анкету, если вас об этом попросят.

По материалам сайта www.im-konsalting.ru

ПОДРАБОТКА & ОБРАЗОВАНИЕ: КАК НЕ ОСТАТЬСЯ НА МЕЛИ

1 Виды вакансий

2 Заработок в сети

3 Интервью с выпускником

4 Как найти работу по профилю

5 После вуза в Газпром

ШКОЛА → ВУЗ → ГАЗПРОМ



СТУДЕНТКА 4 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ЭКОНОМИКИ И ФИНАНСОВ ВЕРОНИКА АНУЩЕНКО РАССКАЗАЛА О СВОЕМ ПУТИ В ПРОФЕССИЮ, ОБ УЧАСТИИ В КАЧЕСТВЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЯ СПБГЭУ НА ПЕРВОМ СЛЕТЕ ЦЕЛЕВЫХ СТУДЕНТОВ ПАО «ГАЗПРОМ» В УФЕ, О ТЕХ ВОЗМОЖНОСТЯХ, КОТОРЫЕ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ УНИВЕРСИТЕТ ДЛЯ УЧЕБЫ И РАЗВИТИЯ.



– Почему решила поступать именно в экономический университет?

– В 11 классе я стала призером Всероссийской экономической олимпиады школьников имени Н.Д. Кондратьева, которая проводилась СПБГЭУ и давала право поступления в университет без вступительных испытаний. СПБГЭУ – профильный вуз по специальности, на которую я хотела поступать. Я слышала много хороших отзывов об этом университете и поняла, что за классическим

экономическим образованием нужно идти туда.

– Когда и как началось твое сотрудничество с ПАО «Газпром»?

– С 10 класса я участвовала в олимпиадах «Газпром» для школьников. В 11 классе стала победителем олимпиады по профилю «Экономика». После чего со мной связались несколько дочерних обществ ПАО «Газпром» и предложили целевое обучение при условии самостоятельного поступления в вуз. В списке вузов-партнеров оказался СПБГЭУ, поэтому я решила попробовать.

– В каких совместных проектах / мероприятиях Газпрома и вуза ты участвовала?

– Ежегодно я участвовала в студенческой олимпиаде «Газпром» по экономике. В 2020 году стала победителем. В 2021 году стала членом делегации от СПБГЭУ на I Слете целевых студентов ПАО «Газпром» в городе Уфа.

– Расскажи об этом подробнее.

– Большую часть слета мы провели в месте, поражающем природной красотой, – Павловском водохранилище. Все пять дней участники в очень плотном режиме занимались проектной, научной, спортивной, игровой, командной деятельностью. Самой запоминающейся частью для меня стала проектная работа. Предварительно всех участников разделили на команды, представляющие различные дочерние общества ПАО «Газпром». Я оказалась в команде ООО «Газпром трансгаз Уфа». Именно это дочернее общество организовывало I Слет целевых студентов, поэтому перед нами стояла очень непростая и ответственная задача, ведь наше выступление оценивали представители руководства организации. В рамках решения кейса мы описывали бизнес-модель компании, анализировали влияние современных трендов газовой отрасли на ее сегодняшнее положение, продумывали стратегию развития до 2030 года, возможности изменения технико-экономических показателей.

Нам дали возможность заглянуть в будущее и встретиться с вызовами газовой отрасли в условиях новой реальности. В процессе командной работы нам приходилось взаимодействовать с другими дочерними обществами, ведь наша организация была одним из звеньев в цепочке поставки газа. Так нам удалось достигнуть беспрецедентного и кажущегося невозможным соглашения по Африканскому континенту с представителями ООО «Газпром газораспределение», смелость которого оценило жюри.

– Каких успехов ты добилась на слете?

– Вся наша научная, учебная, спортивная и общественная деятельность на слете оценивалась баллами, которые отражались в таблице с рейтингом участников Leader Board. По итогам слета я попала в топ-25 лучших студентов.

– Что в профессиональном и личном плане дало тебе сотрудничество с Газпром?

– В первую очередь, мне удалось познакомиться с ребятами, которые

спустя несколько лет, как и я, будут работать в системе Газпрома, станут моими коллегами. Надеюсь, в будущем каждый из нас хотя бы раз выручит друг друга в сложных рабочих ситуациях. Во-вторых, мне удалось «прокачать» свои знания в технической сфере. До слета я как студент экономического направления не имела понятия об устройстве технологической цепочки доставки газа от скважины к потребителю. Но так как на слете более 90% участников являлись представителями технических специальностей, мне пришлось окунуться в мир добычи, транспортировки и распределения газа с головой. Например, я узнала, что на газопроводах используется дистанционный лазерный сканер для обнаружения утечек метана, а на газокompрессорных станциях стоят военные авиационные двигатели. Видение технологической картины и понимание процессов стали недостающими ранее кусочками пазла моей профессиональной подготовки.

– Ты учишься на 4 курсе. Каковы планы на будущее – продолжить обучение или заняться карьерой?

– В сегодняшних неопределенных условиях сложно строить далекие планы на будущее. Знаю точно, что хочу продолжить обучение по программе магистратуры.

– Известно, что сейчас ты находишься на стажировке.

– Сейчас я нахожусь в Испании в Барселоне по программе международного обмена. Я уехала за границу на осенний семестр и обучаюсь на английском языке в Университете Помпеу Фабра по направлению бизнеса и маркетинга. Учебный график довольно плотный, но это невероятно ценный для меня опыт. Я могу изнутри посмотреть на тот самый западный подход в некоторых фундаментальных рыночных вопросах, которые мы изучали в СПбГЭУ.

Подготовила Мария Шпилова



ТРУДОВОЙ СЕЗОН – ЭТО ЦЕЛАЯ ЖИЗНЬ



БОЕЦ СЕРВИСНОГО ОТРЯДА «СКИФ» МАРИЯ КАРПАЧЕВА СТАЛА ЛУЧШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ТРУДОВОГО СЕЗОНА 2021. О ВПЕЧАТЛЕНИЯХ, НОВЫХ ВЫЗОВАХ И ПРИОБРЕТЕННОМ ОПЫТЕ СТУДЕНТКА РАССКАЗАЛА ГАЗЕТЕ «ЭКОНОМИСТ».

■ – Маша, почему ты решила вступить в студотряд?

– Я состою в сервисном отряде «Скиф» на позиции линейного бойца. Боец – это тот, кто успешно отработал 1 сезон и кого по его окончанию приняли в отряд. На самом деле вступить в отряд не так просто, как кажется. Со списком внеучебных клубов в нашем вузе я ознакомилась еще в сентябре прошлого года и так как изначально планировала поступать на гостиничное дело, выбрала именно сервисный отряд, чтобы узнать работу изнутри. В феврале начала ходить на занятия, в мае сдала экзамен и только после 2 месяцев отработанного сезона могу считаться бойцом и участвовать в отрядных мероприятиях. Опыт выездов с отрядом у меня небольшой. Этот сезон стал первым, но очень насыщенным.

■ – Расскажи о трудовом сезоне 2021 подробнее.

– Лето 2021-го стало лучшим в моей жизни. На этот трудовой сезон мы поехали в Анапу. Одна часть отряда работала в отеле «Олимп», другая (и я в их числе) – в отеле «Санмаринн», все в рамках одного проекта. Должности у всех были разные: в «Олимпе» ребята работали администраторами, садовниками и медиками, у нас были должности горничных, разносчиков белья и спасателей. Мы с девочками работали горничными, помогали штатным сотрудницам: по сути выполняли те же самые обязанности, просто в меньшем объеме. Готовили выездные номера, проводили повседневную уборку. Первый месяц было очень тяжело, уже через пару часов не оставалось сил, а по лестнице приходилось подниматься с постоянными остановками на передышку. Но потом привыкли к такой

нагрузке, стало намного легче. Не обошлось, конечно, без приключений. В середине августа погода резко испортилась, 2 недели без остановки шел дождь, мы почти нигде не выходили. До сих пор помню день, когда, наконец, решили развеяться и съездить в торговый центр. Закончилось все тем, что мы почти по колено брели в холодной дождевой воде, а потом бегали по магазинам в поисках сухой одежды. Помню, как один из сотрудников отеля принес живую саранчу, чтобы нас поугаждать, помню самый первый день сезона, когда мы пошли купаться на море, и последний, когда встречали рассвет в одном из самых красивых мест Анапы. Да, временами было тяжело, но подбадривало то, что через все испытания мы проходили вместе, помогали и поддерживали друг друга.

■ – Как ты попала на эту позицию? Нужно было пройти специальный отбор?

– Чтобы поехать с отрядом, нужно сдать экзамен и подготовить все документы, в том числе медицинскую книжку. На должности студентов распределяли в «случайном» порядке. Разве что для спасателей обязательным требованием было умение хорошо плавать, поэтому ребят, которые в детстве занимались плаванием, взяли на должности сразу. Нас с девочками распределили по этажам в помощь штатным горничным, в зависимости от того, где работы было больше и где мы были нужнее. Так что, в основном, работали в паре, временами нас ставили на этаж втроем. С каждого такого рабочего дня остались какие-то истории.

■ – Посоветовала бы студентам вступить в студотряд?

– Однозначно! У нас постоянно проходят какие-то мероприятия, мы то снимаем видео, то готовим творческий номер и выступаем, то что-то организовываем. Поэтому отряды – это не только про работу. На выходных мы с ребятами постоянно ездили на экскурсии, а каждый вечер у нас проводились интересные

встречи (за это огромная благодарность нашему комиссару). Такие «комиссарки» очень поднимают настроение и подбадривают. Отряды подойдут не всем, это точно, но если вас привлекает атмосфера лагерей, с разговорами по ночам, знакомствами, играми, приключениями..., то вам точно стоит попробовать. В каком-то смысле для меня выезд на сезон стал «тренингом по саморазвитию», помог раскрыться, подарил любовь к себе и умение наслаждаться каждым моментом жизни. За счет постоянных разноплановых мероприятий удастся попробовать себя в разных сферах: в качестве оператора, сценариста, автора песен, хореографа, танцора, организатора. Про отряды я могу говорить еще очень долго. В одном интервью всего не расскажешь.

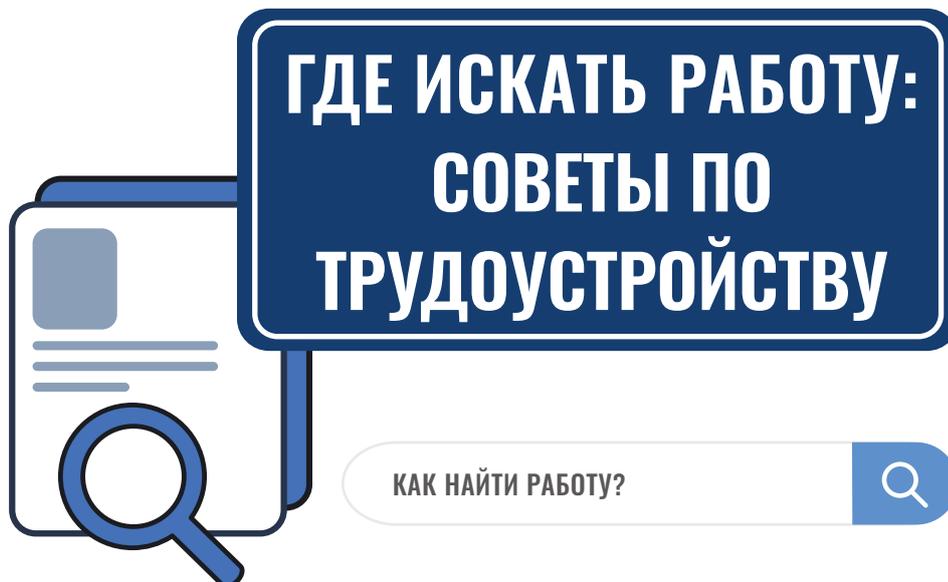
■ – Планируешь участвовать в следующем трудовом сезоне?

– Планирую, конечно! Некоторые почему-то думают, что отряды собираются исключительно для выезда на летний сезон. Но после сезона отрядная жизнь не заканчивается. Недавно мы участвовали в отборе на творческий конкурс для слета студенческих отрядов Санкт-Петербурга, планируем съемки короткометражного фильма для отрядного киновечера «Свой зал», а впереди еще межсезонье – выезд во время школьных каникул для работы в лагерях, отрядные выборы и фестиваль. Почти каждую неделю проходят какие-то мероприятия, все очень разноплановое и интересное. Так что в отряде скучать точно не приходится, легко можно найти что-то увлекательное, проявить и попробовать себя в чем-то новом.

■ – Ты стала одним из лучших бойцов трудового сезона 2021. Что это для тебя значит?

– Это вызывает у меня смешанные чувства. С одной стороны, я счастлива и горда собой, невероятно благодарна всем тем, кто меня выбрал. С другой стороны, чувствую большую ответственность. Звание лучшего бойца нужно не просто заслужить, но ему соответствовать. За сезон я действительно сильно изменилась в положительную сторону, стала более уверенной в себе. Для меня это колоссальная работа, однако я только в начале пути. Это лишь своеобразная отправная точка, подтверждение того, что двигаюсь в правильном направлении. Главное – не останавливаться, впереди еще много работы.

Подготовила Мария Шпилова



Сайты поиска работы

Специализированные ресурсы удобны тем, что там можно составлять резюме по шаблону, быстро отправлять отклики на предложения работодателей, подписываться на рассылку актуальных вакансий. Также доступен удобный поиск, с помощью которого вы можете находить вакансии по определенным критериям, а работодатели могут выходить на ваше резюме.

Агрегаторы вакансий из различных источников

Такой вариант поиска подойдет, если вы не определились, где искать вакансии и хотите понять, на каких сайтах больше всего подходящих для вас вариантов.

Группы в соцсетях

Можете поискать предложения в группах для соискателей, в том числе в тех, которые посвящены конкретно вашей сфере деятельности (для маркетологов, айтишников и пр.).

Каналы в мессенджере Telegram

Как и в случае с группами в соцсетях, тут можно найти вакансии, которых нет на сайтах поиска работы.

LinkedIn

Был создан специально для формирования круга профессиональных контактов. Ресурс предоставляет большое количество возможностей для соискателей: поиск вакансий, подписка на них, прямой выход на работодателя, рекрутеров и агент-

ства, эффективный нетворкинг, вступление в группы по интересам.

Кадровые агентства

Вы можете отправлять в такие агентства резюме, и, если для вас найдется подходящая вакансия, вам ее предложат.

Агентства для соискателей

Такие агентства оказывают помощь в поиске работы на платной основе. Вы можете заказать составление резюме, а также подбор вакансий и рассылку откликов, чтобы сэкономить свое время и получить больше шансов найти желаемую работу.

Службы занятости

Это хороший вариант, чтобы быстро найти работу, если не можете трудоустроиться самостоятельно. Вы должны лично обратиться в центр занятости населения с документами, вас поставят на учет и в течение нескольких дней подберут направления на работу. Если подходящий вариант не нашлся, вас признают безработным, и тогда вы сможете получить соответствующее пособие.

Ярмарки вакансий

Это специализированные мероприятия, где можно пообщаться с рекрутерами и прочими представителями компаний, пройти предварительное собеседование, заполнить анкеты, получить консультацию.

По материалам сайта
www.im-konsalting.ru



КАК УДАЧНО ПРОВЕСТИ ЗАЧЕТНУЮ НЕДЕЛЮ

КАЖДЫЙ СЕМЕСТР ЗАКАНЧИВАЕТСЯ НЕДЕЛЯМИ ЗАЧЕТОВ И ДОПУСКА К ЭКЗАМЕНАМ. КАК ПРОВЕСТИ ЭТОТ ПЕРИОД ДОСТОЙНО, РАССКАЖЕМ В НАШЕЙ СТАТЬЕ.

Источник: freepik.com

Когда семестр начинается, многие позволяют себе попропускать, поотдыхать, ведь до зачетной недели еще далеко. В этом и заключается ошибка многих не осиливших зачетной недели студентов, ведь если начать все сдавать с самого начала семестра, то в конце будет намного проще.

Итак, как же подойти к зачетной неделе во всеоружии.

➔ Хорошо организуйте подготовку

Необходимо записывать все домашние задания, все даты контрольных работ по предметам, чтобы потом не удивляться резко появившемуся заданию. Также изучите требования различных преподавателей. Например, кто-то может потребовать конспект своего предмета на зачетной неделе. Проверьте, имеются ли у вас все материалы по предмету, методички. Если вы все выпишите, отложите, запомните, проще говоря, не оставьте это на последний момент, то и учиться будет легче. Понимание того, что у вас на руках вся нужная информация по каждому предмету – это уже половина успеха.

«*Руслан Колтаков (гуманитарный факультет): «Ситуация с отсутствием конспекта действительно может сыграть с вами злую шутку. Однажды именно отсутствие записей меня подвело. Так что всегда перестраховывайтесь и записывайте за преподавателем».*»

➔ Ходите на пары

Очень важное правило, которым многие пренебрегают. Начать стоит с того, что ненужных пар не бывает, а посещение лекций прямым образом влияет на получение автомата / зачета. Бывают случаи, когда студент получал не очень высокие оценки по предмету, но тот факт, что он присутствовал на всех парах обеспечивал ему зачет. Если вы будете совмещать посещение пар и хорошую успеваемость – то автомат / зачет, считайте, у вас в кармане.

➔ Начните повторять материал за неделю до зачета

Если вы уверены в том, что по данному предмету у вас не будет автомата, начните повторять весь необходимый материал за неделю. Да и в целом, не забывайте во время

семестра иногда повторять все то, что пригодится вам на зачете / экзамене. Такая практика поможет вам не забывать и освежать материал в своей памяти.

«*Валерия Прудова (факультет бизнеса, таможенно-го дела и экономической безопасности): «В случае пропусков занятий лучше обмениваться конспектами и презентациями со своими одногруппниками, чтобы начать полноценную подготовку к зачету уже со всеми необходимыми материалами на руках и не отвлекаться на поиск недостающей информации».*»

➔ Тренируйте память

Развивайтесь, читайте что-нибудь интересное про ваши предметы в интернете, смотрите различные видео, изучайте сферу, в которой учитесь. Широкий кругозор поможет вам набраться опыта и в случае ступора на экзамене, когда вам задали какой-то сложный вопрос, вы сможете дать ответ. Также тренируйте память: записывайте интересные мысли и факты, учите иностранный язык, общайтесь с увлеченными своим делом людьми.

«*Юлина Иванова (гуманитарный факультет): «Я периодически смотрю видео и читаю различные книги, связанные с профилем моего обучения. Они хорошо расширяют кругозор, и я намного увереннее себя чувствую при ответах на некоторые вопросы преподавателей».*»

➔ Не переставайте верить в себя

Даже у самого трудолюбивого студента бывают моменты, когда он получил плохую оценку или незачет. Посмотрите на картину успеваемости в целом: если у вас по другим предметам все хорошо и лишь по одному где-то что-то пропустили и получили низкую оценку, не расстраивайтесь. Просто отдохните, наберитесь сил после тяжелого семестра и начните следующий с хороших оценок. Неудачи лишь придают сил и каждый, кто действительно желает провести следующую зачетную неделю лучше, чем прошлую, обязательно своего добьется.

Илья Кормазин



8 ЛАЙФХАКОВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ



1 Старайтесь понимать, а не зубрить

Заучивание — это заведомо проигрышная стратегия, которая отнимает намного больше времени, чем постараться понять и «пропустить через себя» информацию. Еще Рене Декарт писал: «Для того чтобы усовершенствовать ум, надо больше размышлять, чем заучивать». Вместо зубрежки находите логические связи в вопросах, придумывайте различные ассоциации. Психологи Е.Е. Васильева, В.Ю. Васильев в своей книге «Суперпамять для всех» взамен непродуктивному заучиванию предлагают метод рационального повторения: первое повторение — сразу по окончании чтения; второе повторение — через 20 минут после первого повторения; третье повторение — через 8 часов после второго; четвертое повторение — через 24 часа после третьего. Так информация спокойно уляжется в голове и запомнится на достаточно долгий срок. Доказано, что осмысленное запоминание в 9 раз быстрее механического заучивания.

2 Ставьте ограничение по времени

Углубляться в каждую пройденную тему можно бесконечно долго, поэтому не старайтесь запомнить все тонкости, которые вы прошли в течение семестра или года. Из большой главы в учебнике или лекции выделяйте главные мысли, потому как структурированный материал небольшого объема воспринимать легче. Сокращайте свои конспекты, прописывайте шпаргалки. Пока вы их пишете, запоминаете ключевую информацию, и вероятность того, что они вообще вам понадобятся, стремительно уменьшается. Кроме того, написание шпаргалок помогает структурировать знания и правильно распределять информацию. Но помните, мы советуем использовать шпаргалки только как инструмент для подготовки, брать их на сам экзамен не стоит.

3 Планирование, еще раз планирование

Любой, даже самый обширный вопрос можно описать в нескольких предложениях, так что всегда

составляйте план ответа на билет. Он будет служить неким каркасом из ключевых пунктов, которые по ходу ответа вы станете раскрывать. Советуем оставить один день перед экзаменом для того, чтобы еще раз повторить все планы ответов и остановиться на самых трудных вопросах.

4 Просто выключите свой гаджет

Зачастую убрать телефон или планшет из зоны видимости не помогает, и мы все равно открываем соцсети и мессенджеры, что негативно сказывается на процессе подготовки к экзамену, особенно, если поджимают сроки. Николас Карр в своей книге «Пустышка. Что интернет делает с нашими мозгами» подмечает: «Мы охотно примиряемся с потерей концентрации внимания, фрагментацией мыслей в обмен на изобилие интригующей или, по крайней мере, занимательной информации». Конечно, различные мессенджеры и соцсети стали важной составляющей нашей жизни и полностью игнорировать их не нужно. Можете просто ограничить для них время в период подготовки, например, разрешить себе проверить все приложения утром и вечером не более 10-15 минут. Также советуем предупредить своих близких и друзей, что вы готовитесь к экзаменам, чтобы они не волновались, если вы отключите гаджет.

5 Спите достаточно

Полноценный сон очень важен для концентрации внимания, исполнительности и продуктивности. Существуют научные исследования, показывающие, как недостаток сна влияет на работу мозга. Например, медицинские интерны, работающие сменами по 24 часа и больше, допустили на 36% больше врачебных ошибок по сравнению с интернами, которые работали сокращенными сменами и могли выспаться. Другие научные исследователи выяснили, что эффект недосыпания схож с эффектом алкогольного опьянения. Доказано, что те, кто высыпаются, справляются с задачами гораздо легче, и память у них работает

лучше. В общем, без качественного сна подготовка к экзаменам будет менее продуктивна. Конечно, если вы решили подготовиться за 1-2 дня, то о здоровом сне придется забыть, поэтому лучше выделить для подготовки к экзамену не менее 4-5 дней.

6 Тренируйтесь на заданиях прошлых лет

Стоит попробовать себя в написании пробного экзамена, например, прошлых лет. Для этого можно обратиться к старшекурсникам, которые смогут предоставить свои задания. Представьте, что экзамен — это своеобразный чемпионат, а задания прошлых лет — это отличная возможность выступить на отборочном туре и приобрести необходимый опыт.

7 Выходите на улицу

Сидеть в четырех стенах целыми днями — это тоже стресс. Мозгу необходим свежий воздух, а телу — физическая активность. Займитесь спортом: бегом, прогулками на велосипеде, танцами. Это поможет зарядиться энергией и отвлечься от тревожных мыслей перед экзаменом.

8 Настройте себя на успех

Важно перестать думать о неудаче. Запретите себе фразы: «Я абсолютно не готов к экзамену», «У меня ничего не получится», «Родители будут злиться» и т.д. Когда мы думаем об успехе, то настраиваем себя на него. Если тревожность перед экзаменом все возрастает, обратитесь к друзьям, которые, наверняка, тоже готовятся, или родным, в жизни которых тоже были времена экзаменов. Не бойтесь показаться слабым и эмоциональным. Вокруг вас много людей, которые поймут и поддержат. У каждого студента есть возможности и силы получить высокий балл за экзамен, но для этого нужно заниматься, подготовить свой организм и настроиться на успех.

Подготовили Анастасия Коломазова,
Никита Мироненко

ЦИФРОВАЯ «УБОРКА»

КОМПЬЮТЕР, ТЕЛЕФОН И ПЛАТФОРМА, ГДЕ ВЫ УЧИТЕСЬ, — ЭТО ТОЖЕ ВАШЕ РАБОЧЕЕ ПРОСТРАНСТВО, КОТОРОЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ ОРГАНИЗОВАННЕЕ И УДОБНЕЕ. ЕСЛИ У ВАС НАКОПИЛОСЬ МНОГО ВКЛАДOK, ИКОНОК НА РАБОЧЕМ СТОЛЕ И ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПРИЛОЖЕНИЙ В ТЕЛЕФОНЕ, КОТОРЫМИ ВЫ НЕ ПОЛЬЗУЕТЕСЬ, ПРЕДЛАГАЕМ ПРИСТУПИТЬ К «УБОРКЕ».

Для приложений в телефоне

Выпишите на листе бумаги все приложения в телефоне, которые вы помните, только не подглядывайте. Сколько приложений вспомнили и выписали? А сколько их на самом деле? Возможно, какие-то перестали быть актуальными — освобождайте свое цифровое пространство для нового.

Для закладок в браузере

Мы знаем, как трудно распрощаться с вкладками в браузере, которые ждут своего часа месяцами. Попробуйте их проанализировать:

- Открывайте последовательно каждую вкладку и задавайте вопрос: зачем она мне? Что нужно с ней сделать?
- Если это полезная статья, которую вы хотите когда-нибудь прочитать, попробуйте сохранить ее в «Избранное» в браузере и поставьте себе задачу на неделю «Прочитать статью из закладок».
- Если это задача, в которой вы должны что-то сделать сами, алгоритм тот же — определите, зачем вам это нужно сделать, и назначьте сроки выполнения.
- Если это вкладка, где вы наблюдаете статус чьей-то работы, поставьте себе задачу написать человеку, чтобы не забыть и проверить выполнение.

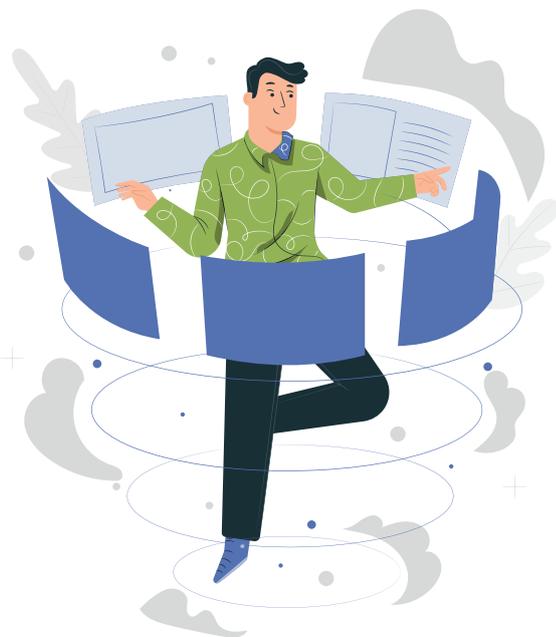
В общем, действия, надеемся, понятны: вкладка — это по факту задача, которая каждый раз напоминает о себе. Попробуйте сформулировать эти задачи и внести в свое расписание.

Когда освободили пространство и разобрались с закладками в браузере, можете переходить к следующему шагу — качественным улучшениям цифровой среды. Вот некоторые рекомендации, которые могут облегчить работу и учебу:

- установите бесплатный блокировщик рекламы;
- создайте отдельную папку в почте для вашей учебы;
- заблокируйте спам, отпишитесь от отвлекающих рассылок;
- для статей существует расширение «режим чтения». Например, DOM Distiller Reading Mode для браузера Google Chrome. Воспользуйтесь им;
- поставьте расширение автоматического перевода с других языков или закрепите ссылку на переводчик;
- не ограничивайтесь русскоязычным интернетом.

Для рабочего стола

Рабочий стол — это удобное место для временного хранения документов, файлов или ярлыков программ. Ключевое слово — «временного». Если же ваш рабочий стол превратился в свалку, где невозможно ничего найти, нужно действовать. Например, взять за правило каждый



раз, когда загружаете компьютер, избавляться от одного элемента. Файлы — в облако, документы — в рабочие папки, просмотренные фильмы и прослушанную музыку — в корзину, а ярлыки — в «Избранное».

Организуйте свои фото

После появления в смартфонах приличных камер мы стали генерировать огромное количество снимков. Желательно загрузить их в одно из облачных хранилищ, снабдить заголовками, указать изображенных на них людей и место съемки. Тогда ваш фотоархив действительно станет хранилищем воспоминаний, а не свалкой картинок.

Наведите порядок в электронной почте

Возьмите за правило чистить свою почту. По прошествии каждого месяца проверяйте папки входящих и исходящих писем. Удаляйте утратившие актуальность сообщения. Старайтесь также регулярно отписываться от рассылок, которые не только создают излишний информационный шум, отвлекают, но и «загрязняют» ваш электронный почтовый ящик.

Подготовила Вероника Постниченко