



ЭКОНОМИСТ

#1

12+

unicon.ru

КНИЖНЫЕ НОВИНКИ
ПО САМОРАЗВИТИЮ

ФЕСТИВАЛЬ ГТО В НАШЕМ
ВУЗЕ СТАНЕТ ТРАДИЦИЕЙ

КАК РАЗРЕШИТЬ КОНФЛИКТ
И СПРАВИТЬСЯ С КРИТИКОЙ



Слово редакции

Новый год – это всегда новый шанс: стать лучше, умнее, успешнее, здоровее.... А вуз предоставляет для этого все возможности. Кто-то решит в новом году чаще участвовать в конференциях, кто-то – продолжить свое образование в магистратуре и больше читать, кто-то – стать общительнее и разрешить старые конфликты, кто-то – заняться, наконец, спортом и сдать нормы ГТО. Все зависит от вас, все возможно! Мы же предлагаем вам истории наших преподавателей и студентов, которые, надемся, мотивируют вас на перемены. Например, интервью с финалистами проекта по образовательному туризму «Познавая, создавай будущее!», беседа со студентами – коллекционерами виниловых пластинок и мастером спорта по лыжному фристайлу. Старший преподаватель кафедры физкультуры Александр Кокорев расскажет про фестиваль ГТО в нашем вузе, а кандидат психологических наук Елена Шемякина даст студентам советы, как улучшить отношения с преподавателями и одногруппниками. Читайте газету «Экономист», вдохновляйтесь, действуйте!

С номерами газеты «Экономист» можно ознакомиться по QR-коду:



КОРОТКО

В 2023 году Волонтерский центр СПбГЭУ стал одним из 27 Центров привлечения и подготовки волонтеров Всемирного фестиваля молодежи (ВФМ), который состоится в марте этого года в Сочи. Общее количество заявок, поступивших от волонтеров Санкт-Петербурга, Ленинградской, Новгородской и Псковской областей составило 3 771. Из них отбор (тестирование и интервью) прошли 910 человек. До конца января тренеры Волонтерского центра СПбГЭУ провели 7 обучений кандидатов в волонтеры из Санкт-Петербурга, Ленинградской области, Новгорода и Пскова. В ходе обучающих мероприятий кандидаты в волонтеры более подробно узнали о ВФМ-2024 и о том, какую важную роль им предстоит в нем сыграть. Всего заявки в волонтеры Всемирного фестиваля молодежи подали 48 000 человек, конкурс в волонтерский корпус составил 9 человек на место.



В зимние месяцы трудовая жизнь бойцов студотрядов СПбГЭУ не замирает. В этот раз наши бойцы отправились в детские лагеря, чтобы принести радость и веселье туда, где оно особенно нужно. Студенты стали вожатыми, персоналом обслуживания и организаторами мероприятий. «Зимняя межсезонка в студенческих отрядах — это не просто работа, а настоящее приключение. Здесь, среди заснеженных пейзажей и детского смеха, каждый из нас находит что-то уникальное: открытие новых навыков и бесценные моменты общения с теми, кто действительно нуждается в нашей поддержке. Эта межсезонка — вызов, который мы принимаем с улыбкой и открытым сердцем. Это время труда, смеха и обмена положительной энергией», — поделились впечатлениями о прошедшем зимнем сезоне бойцы Штаба СПбГЭУ.



Больше новостей из жизни
нашего вуза в социальных сетях:



"МАГИСТРАТУРА – ЭТО КРУТО!"



СТУДЕНТ ПЕРВОГО КУРСА ИНСТИТУТА МАГИСТРАТУРЫ СПбГЭУ ДАНИИЛ ВЕРЕНИЧ РАССКАЗАЛ, ПОЧЕМУ РЕШИЛ ПРОДОЛЖИТЬ ОБРАЗОВАНИЕ ПОСЛЕ БАКАЛАВРИАТА.



В 2023 году я окончил бакалавриат по направлению «Реклама и связи с общественностью» и решил, что хочу продолжать развиваться в сфере PR, поэтому поступил в магистратуру на программу «Стратегические коммуникации в бизнесе». Привлекательным показался набор учебных дисциплин: «Копирайтинг в стратегических коммуникациях», «Визуальные коммуникации», «Разработка и реализация коммуникационной стратегии компании», «Управление контентом» и другие.

Вообще, для меня важен личностный и профессиональный рост, постоянное развитие своих знаний, совершенствование навыков. Я выбрал эту программу, так как вижу себя в будущем бизнесменом, а для успешного ведения бизнеса необходимо знать все тонкости бизнес-проекта и его

коммуникационной поддержки: как взаимодействовать с целевой аудиторией, как привлекать, удерживать, расширять ее и т.д. В магистратуре мы часто выполняем задания по подготовке мини-проектов. Например, я решил создать PR-проект, основываясь на собственном бизнесе. Моя компания занимается апгрейдом дверей от застройщика. В рамках PR-проекта я продумал коллаборации с медийными личностями, такими как рэпер D.Masta, звезда ток-шоу «Каникулы в Мексике» Женья Петрова и другими.

Первое, на что я обратил внимание, выбирая магистерскую программу, расписание занятий. Оно выстроено таким образом, что каждый студент может работать в первой половине дня. Для меня это огромный плюс: мой график работы с 9:00 до 17:00, а

пары начинаются в 18:30, и я везде успеваю. Сейчас я развиваюсь в двух направлениях. Первое – «Custom Doors», это моя команда, которая занимается улучшением дверей от застройщика. Второе направление – логистика: я руковожу одной из пятнадцати логистических команд компании «Vzlet». На обеих работах у меня получается применить знания по коммуникациям продаж, что важно в профессии.

В среднем учебные пары занимают 3-4 дня в неделю, но бывает, учимся и в субботу. В этот день к нам приезжает из Москвы вести занятия по дисциплине «Цифровые технологии в стратегических коммуникациях» М.Г. Шилина, профессор РЭУ имени Г.В. Плеханова. Вторым важным пунктом поступления в магистратуру для меня стало большое количество приглашений на различные фо-

румы. За первый семестр я успел принять участие в трех конференциях, завел полезные знакомства, получил новую информацию для написания курсовой и будущей магистерской диссертации. Курсовую сейчас пишу на тему «Цифровые инструменты коммуникационного сопровождения компании малого бизнеса» на материале собственной компании «Custom Doors». Еще подготовил две статьи по теме курсовой работы.

Если бы меня попросили сделать обобщенный портрет современного магистранта, то я бы сказал так: это человек, который точно знает, чего хочет добиться, в какой сфере и в какие сроки. Сужу по себе: когда я учился на бакалавриате, у меня не было четкого понимания, где я хочу себя реализовать, а при поступлении в магистратуру я уже четко понимал, что хочу продолжить развиваться в выбранном направлении, и знаю, где смогу применить полученные знания в будущем.

Готовиться к поступлению в магистратуру я начал за полгода до окончания четвертого курса, а именно – посещал открытые лекции и встречи в Институте магистратуры, что, безусловно, сыграло мне в плюс при поступлении. Кроме того, я четко понимал, на какую специальность иду и что мне для этого нужно делать. Студентам, которые хотят продолжить образование в магистратуре, советую внимательно ознакомиться с направлениями подготовки и программами магистратуры, чтобы понимать, чем предстоит заниматься и в какой сфере. Изучите требования к поступлению, соберите портфолио и будьте готовы написать эссе на профессиональную тему: в 2023 году можно было поступить без теста, лишь получив высокие баллы за эссе и портфолио. Если же предстоит писать вступительный тест, старайтесь готовиться в течение второго семестра, берите необходимую информацию на сайте и у ваших преподавателей. В общем, магистратура – это круто! Дерзайте!

ГЛАВНОЕ, БЫТЬ ВОВЛЕЧЕННЫМ В ТЕМУ

ХОТИТЕ УЧАСТВОВАТЬ В КОНФЕРЕНЦИЯХ, НО БОИТЕСЬ НАЧАТЬ? ПОЛИНА ДОМБРОВСКАЯ – ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА СЕКЦИИ «СТАТИСТИКА И ЭКОНОМЕТРИКА» ЕЖЕГОДНОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ «БУДУЩЕЕ МИРОВОЙ И РОССИЙСКОЙ ЭКОНОМИКИ В НОВЫХ ГЕОПОЛИТИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ», ПОДЕЛИЛАСЬ СВОИМИ СОВЕТАМИ С ЧИТАТЕЛЯМИ «ЭКОНОМИСТА».



– Расскажи немного о себе: на каком курсе, направлении учишься? Почему выбрала именно его?

– Учусь на 3 курсе факультета экономики и финансов, направление – «Статистический анализ и моделирование социально-экономических процессов». Считаю, что анализ данных в экономике – это востребованная сфера деятельности. Также мне нравится, что уделяется время изучению языков программирования. По моему мнению, хороший специалист должен не только обладать знаниями в своей области, но также уметь их цифровизировать.



– Как часто принимаешь участие в конференциях?

– Участвовала в конференции второй раз. Со своей первой научной работой по теме «Влияние валютного курса на темп инфляции в РФ» я выступала на конференции по макроэкономике, когда училась на втором курсе. Дальше первого тура, к сожалению, мне тогда пройти не удалось, но я не расстроилась, а решила попробовать еще раз. Свою вторую работу мы подготовили с моей коллегой Ткаченко Елизаветой на тему «Моделирование цен на нефть в РФ» для конференции по эконометрике. Удача оказалась на нашей стороне, мы выиграли первый тур, а затем победили на круглом столе.



– Почему выбрали для исследования именно эту тему?

– При выборе темы мы исходили из ее актуальности. Задача нашего исследования заключалась в построении модели, объясняющей ценообразование нефти. Сначала мы определили, что влияет на цену нефти: спрос и предложение, геополитическая ситуация, запасы нефти, инновации в

сфере энергосбережения и другое. Мы отбирали наиболее значимые факторы, то есть те, которые позволяют получить максимально правдоподобную модель. В конечном итоге остановились на двух факторах: курс доллара США и ВВП на душу населения в РФ. Из уравнения полученной нами модели следует, что при изменении курса доллара на 1 рубль экспортные цены на нефть в среднем изменяются в противоположную сторону на 1,5 доллара за баррель при неизменном ВВП на душу населения. Исходя из нашей модели, вариация экспортной цены на нефть на 80% объясняется вариацией двух вышеуказанных факторов.



– Стала ли победа в конференции для вас неожиданной?

– Для нас было важно поделиться полученными знаниями, максимально понятно донести до всех суть нашего исследования, заинтересовать темой. Победа в конференции и возможность опубликовать свои результаты в статье стали приятным бонусом.



– Планируете ли продолжать развивать ваше исследование?

– Да, мы хотим продолжить наше исследование, тем более, что у нас начнется новая дисциплина «Анализ временных рядов». А это значит, что наша база знаний расширится, и мы сможем более подробно изучить данную тему, углубиться в каких-то моментах, используя новые методы, программы, инструменты для анализа.



– Как у тебя возник интерес к научной деятельности?

– Интерес к научной деятельности возник в процессе самой деятельности. Вначале я решила просто попробовать, а затем процесс увлек, мне стало интересно. Особенно, когда выбираешь тему, которая тебе действительно любопытна. Так и полученный материал усваивается лучше, ты сам его переосмысливаешь, ищешь недостающие факты, в конечном счете получаешь свой долгожданный результат, и это не может не радовать!



– Дай студентам совет, как подготовить доклад на конференцию и успешно выступить?

– Считаю, что мотивация появится, если выбрать, как я сказала выше, по-настоящему волнующую тебя тему, чтобы процесс самого исследования был в радость. Когда ты выступаешь с докладом, который интересен в первую очередь тебе, то у тебя глаза горят, ты вовлечен, и это сразу всем видно. Успех придет за счет твоей отдачи. Наверное, у нас так и получилось.



– Что лично тебе дает участие в конференциях?

– Участие в конференциях дает мне опыт написания научных работ, развивает критическое мышление, умение находить необходимую информацию и применять ее. Также это неоценимый опыт публичных выступлений – приходится выходить из зоны комфорта, прокачивать свои ораторские навыки, чтобы заинтересовать аудиторию. Но это того стоит.

Ольга Завьялова

ОТВЕЧАЮТ СТУДЕНТЫ



<<Вы празднуете День святого Валентина?>>

София Жирнова

«Мне кажется, День святого Валентина – хороший праздник, потому что важно говорить своим близким об их особой роли в вашей жизни, о чувствах, да и, вообще, важно радовать человека приятными словами, это всегда приносит положительные эмоции и сближает. Обычно я готовлю индивидуальные открытки, продумываю дизайн, который подошел бы определенному человеку, распечатаваю все элементы и делаю из них валентинки своими руками. Потом придумаю персональное письменное поздравление и подписываю открытку. Мне кажется, это символическое и милое поздравление человек будет хранить и вспоминать с улыбкой».

Юлия Щепанская

«Я очень люблю этот день. Во-первых, это день рождения моей сестры. Во-вторых, мне просто нравится в этот день выбираться куда-нибудь гулять, потому что во всех общественных местах видишь людей с цветами и улыбками на счастливых лицах, это ли не чудо!»

Мария Тимохина

«Любые праздничные дни важны, ведь без них было бы скучно. А когда это День всех влюбленных – вдвойне приятно отметить его со своей половинкой!»

Ульяна Кувабина

«Для меня это праздник любви, тепла, заботы, самых искренних и светлых чувств. Конечно, по масштабу и официальности он не столь значителен, но я не забываю об этом дне и остаюсь неравнодушной к нему».

Мария Карпова

«Серьезно воспринимать этот праздник достаточно сложно, но, тем не менее, этот день – прекрасная возможность напомнить близким о своих чувствах».

Иван Гриненко



ПЕТЕРБУРГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ

В НАШЕМ ВУЗЕ ПРИ ПОДДЕРЖКЕ «РОСМОЛОДЕЖЬ. ГРАНТЫ» РЕАЛИЗОВАН ПРОЕКТ «ПОЗНАВАЯ, СОЗДАВАЙ БУДУЩЕЕ!», ПОСВЯЩЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ ТУРИЗМУ.

На протяжении двух месяцев более 150 студентов СПбГЭУ создавали авторские образовательные маршруты по городу по четырем приоритетным для Санкт-Петербурга направлениям: логистика, экономика, гостеприимство и креативные индустрии. После прохождения интенсивов по организации туристской деятельности и проектной работы команды победителей представили свои маршруты бизнес-сообществу.

Команда «Идейно»



Екатерина Урванцева, Анастасия Конюченко

➔ Трек «Старт из Санкт-Петербурга в успешный бизнес»

«Проект «Познавая, создавай будущее!» был посвящен разработке своего турпродукта, а нам интересна сфера проектной деятельности – хотелось попробовать свои силы и получше узнать город, в котором учимся. Наш тур был направлен на развитие управленческих качеств участников и формирование внутренних установок лидера для дальнейшего развития собственного бизнес-проекта. В нем мы сделали упор на приобретение навыков командной работы и тех компетенций, которые помогут начинающим предпринимателям открыть свое дело. Наиболее сложным оказалась детализация плана поездок по городу в рамках тура – необходимо было найти оптимальный маршрут, чтобы мы уложились в график, и наши гости не устали.

В команде нас было всего двое, но это не стало преградой, потому что у нас имелся опыт участия в проектах и даже всероссийских конкурсах – например, в «Большой перемене». Мы поровну разделили работу, ответственно подходили к выполнению заданий, общались с нашими наставниками – Заугаровой Евгенией Владимировной и Чернышевой Еленой Александровной – и достигли успеха. По итогу проекта мы получили положительную обратную связь от экспертов по концепции нашего тура».



Команда «Стадиум»



Амина Мусукова, Елизавета Брук,
Алина Кузьмина, Вачаган Мартirosян

➔ Трек «Креативные индустрии Санкт-Петербурга»

«У нас с командой есть опыт совместной работы в рамках учебных проектов, поэтому сомнений в наших силах не было. Сложнее всего оказалось придумать основную идею, потому что на рынке сейчас много различных турпродуктов, а хотелось заинтересовать нашу потенциальную аудиторию, показать город с другой стороны и дать возможность личностного роста. Важно было найти актуальный вектор проекта и подобрать экспертов для проведения образовательной части тура. Наш маршрут направлен на прокачку личного бренда – это направление привлекает современную молодежь. С помощью изучения основ персонального брендинга, своего архетипа можно найти ту сферу, которая по душе ребятам, о которой они потом будут говорить в своих блогах. Что касается туристической части, мы включили экскурсии по парадным, которые сами очень любим в Санкт-Петербурге, и граффити – тренд у современной молодежи, которая хочет проявляться и заявить о себе миру. Можно сказать, в этом и есть фишка тура. И в том, что мы создавали проект с любовью. Поскольку мы учимся на кафедре маркетинга, это помогло профессионально подойти к разработке тура и понять, чего хочет целевая аудитория».



Команда «Путеводная звезда»



Сергей Голунов, Богдан Шуляк, Ксения Бородина,
София Бурляева, Татьяна Хайдапова

➔ Трек «Все дороги ведут в Петербург» – Санкт-Петербург как логистическая столица России»

«Один из тематических треков проекта «Познавая, создавай будущее!» был посвящен логистике, а поскольку это профильное для нас направление, мы сразу заинтересовались участием в нем. Свой маршрут мы решили построить вокруг театральной логистики. Многие люди не догадываются о процессах, происходящих за кулисами, поэтому мы постарались отразить особенности работы театральных служб и логистических процессов, благодаря которым создается волшебный мир театра. Основные трудности возникли с образовательной частью. Непросто было придумать качественные образовательные интенсивы и научить участников практическим навыкам в области логистики, однако нам было важно не только рассказать о Санкт-Петербурге, но и сделать тур познавательным для его участников. Идею проекта мы придумали вместе с наставниками – Липатовой Ольгой Николаевной и Ивановой Дарьей Павловной – и дальше работали под их руководством. Позже наставники вместе с организаторами проекта договорились об экскурсии в Мариинский театр, где нам объяснили, как организованы логистические процессы в театре. Этот проект помог нам применить свои знания и приобрести профессиональные навыки, столкнувшись с реальными вызовами логистической отрасли. Мы улучшили навыки командной работы, подачи материала и дискуссии с экспертами, а также свои ораторские способности. В рамках проекта мы встретились с профессионалами бизнес-сообщества, от которых получили рекомендации по развитию и продвижению тура, с преподавателями-практиками и другими студентами – это общение очень ценно!»



Проектная деятельность помогает студентам погрузиться в «прототип» профессиональной деятельности, чтобы после окончания университета иметь за спиной багаж теоретических и практических знаний. Подробнее о проектной деятельности и других образовательных активностях на площадке СПбГЭУ вы можете узнать в социальных сетях проекта UNECON Трек:



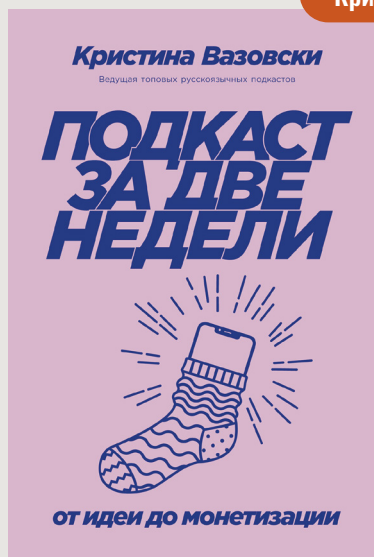
ПОРА ПОЧИТАТЬ



НАЧНИТЕ НОВЫЙ ГОД И НОВЫЙ СЕ-
МЕСТР С ПЕРЕМЕН: ПРОКАЧАЙТЕ НАВЫ-
КИ, ОБЗАВЕДИТЕСЬ ПОЛЕЗНЫМИ ПРИ-
ВЫЧКАМИ, ОРГАНИЗУЙТЕ СВОЕ ВРЕМЯ И
НАУЧИТЕСЬ ЧЕМУ-ТО ИНТЕРЕСНОМУ. В
ЭТОМ ВАМ ПОМОЖЕТ ПОДБОРКА КНИЖ-
НЫХ НОВИНОК ОТ БИБЛИОТЕКИ СПБГЭУ.

Источник: freerik.com

Кристина Вазовски



**Подкаст за две недели.
От идеи до монетизации**

В книге автор рассказывает, как сделать свой проект с нуля с минимальными вложениями – от выбора оборудования, подготовки к интервью и монтажа до развития и монетизации. Вы научитесь основам сценарного дела, начнете разбираться в многообразии микрофонов и рекордеров, освоите навыки сторителлинга, справитесь со страхом публичных выступлений и поймете, что сделать подкастинг основным источником заработка совершенно реально.

Мауро Гильен



**2030. Как современные тренды влияют друг
на друга и на наше будущее**

Профессор Школы бизнеса Уортона Мауро Гильен, признанный эксперт в области тенденций мирового рынка, считает, что единственный способ понять глобальные преобразования – это мыслить нестандартно. Вместо того чтобы сосредотачиваться на одной тенденции, например, на глобальном потеплении, Гильен призывает учитывать динамическое взаимодействие ряда факторов, которые сойдутся в 2030 году. Эта книга – компас для тех, кто хочет подготовиться к эпохальным переменам и понять, как поступать и от чего воздерживаться в новых обстоятельствах.

Дэвид Бернс



Здоровая самооценка. 10 шагов к уверенности в себе

Самооценка – это способность любить и уважать себя в миг поражения так же сильно, как и при победе. В этой книге Дэвид Бернс расскажет о том, как выработать личную систему ценностей, справиться с негативными эмоциями и выявить области, где вы можете быть эмоционально уязвимыми.

Гарет Мур



Тренажер мозга. Как развить гибкость мышления за 40 дней

Простые упражнения, основанные на современных научных исследованиях, помогут вам эффективнее использовать свои врожденные способности. Вы научитесь принимать более правильные решения, быстрее и эффективнее думать. Эта программа упражнений поможет справиться с нервным напряжением, повысить работоспособность и развить гибкость мышления. Тренируйтесь каждый день, и уже через 40 дней вы увидите результат.

Оливер Беркман



Четыре тысячи недель. Тайм-менеджмент для смертных

Книга для тех, кто считает, что неправильно распоряжается своим временем, хочет избавиться от чувства вечной занятости и получать удовольствие от жизни. Гуру тайм-менеджмента расскажет о секретах концентрации, которые позволят наладить баланс между карьерой и личной жизнью, выполнять максимум задач в минимальный срок, оставаться на пике продуктивности, эффективно работать и при этом находить время на отдых.

Петр Людвиг



Победи прокрастинацию! Как перестать откладывать дела на завтра

Автор книги, на собственном опыте убедившись в коварстве прокрастинации, всесторонне изучил проблему, определил причины ее возникновения и предложил несколько простых и действенных способов борьбы с ней. Используя эти советы, вы сможете повысить собственную эффективность, раскрыть творческий потенциал, научитесь проживать каждый день полноценно, получая удовлетворение от выполненных в срок дел.

Взять эти и многие другие книги можно в библиотеке СПбГЭУ по адресу:



набережная канала Грибоедова,
30/32, 1 этаж

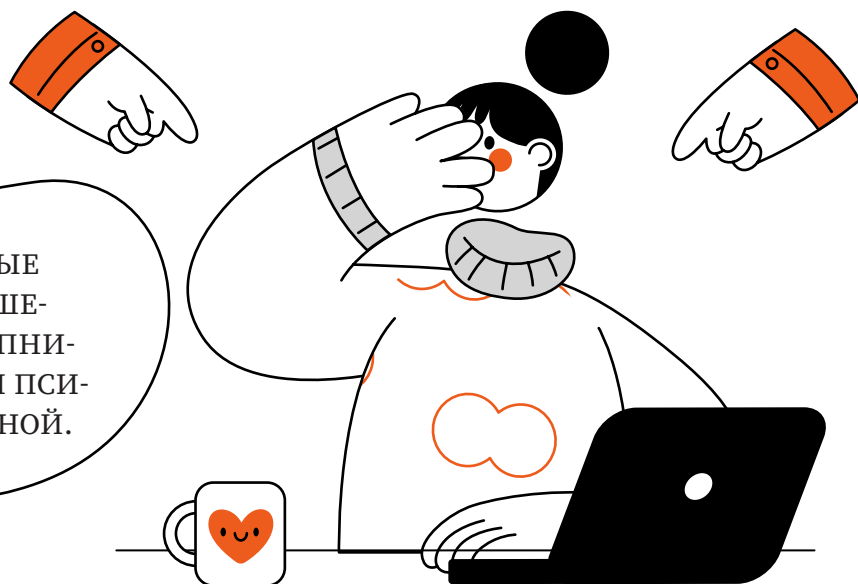
Для прочтения в электронном виде на сайте unecon.alpinadigital.ru необходима регистрация к ресурсу. По вопросам регистрации обращаться:



library@unecon.ru

КАК РАЗРЕШИТЬ КОНФЛИКТ И СПРАВИТЬСЯ С КРИТИКОЙ

О СТРАТЕГИЯХ КОММУНИКАЦИИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СТУДЕНТАМ УЛУЧШИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЯМИ И ОДНОГРУППНИКАМИ, МЫ ПОГОВОРИЛИ С КАНДИДАТОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК ЕЛЕНОЙ ШЕМЯКИНОЙ.



– Какие навыки коммуникации считаются важными для успешного общения?

– К важным навыкам коммуникации я бы отнесла, во-первых, «активное слушание» – т. е. умение внимательно выслушивать собеседника, психологически «поддерживать» его рассказ на эмоциональном уровне сопереживанием, на невербальном уровне взглядом, словом, жестами давать обратную связь и т. д. Умение задавать вопросы является отдельным важным навыком для успешного общения: хороший вопрос может помочь взаимопониманию, раскрыть личности собеседников, разрешить сложные проблемы. Реализовать эти навыки невозможно без развитого эмоционального интеллекта, который заключается в том, что мы способны не только понять собственное эмоциональное состояние и состояние своего собеседника, но управлять эмоциями. Не обладая достаточно развитым эмоциональным интеллектом, сложно достичь истинного взаимопонимания в процессе общения.

В нашем университете учатся и работают люди различных культур и национальностей. Уважение, понимание, принятие такого разнообразия, как и разнообразия индивидуально-психологических, личностных особенностей других людей, также помогает создать положительную атмосферу в процессе коммуникаций.

– Какие стратегии коммуникации могут помочь студентам улучшить свои отношения с преподавателями?

– Ответ на этот вопрос хотела бы начать с напоминания простейших правил делового этикета – коммуницировать с преподавателем с учетом его социального, профессионального статуса, возраста, начинать свое обращение (письменное или устное) с имени и отчества. Разумеется, это распространяется на любые ситуации общения – с друзьями, деловыми партнерами. Для улучшения взаимодействия с преподавателями студенты могут использовать следующие стратегии. Прежде всего, «проактивность» – общаться с преподавателями не только во время занятий, но и после них, говорить о своих целях, проблемах при изучении дисциплины с тем, чтобы они лучше понимали потребности обучающихся. Важной стратегией является все то же «активное слушание», ведь преподавателям важно видеть заинтересованность студентов в получении знаний по предмету.

Использование позитивной риторики – еще одна стратегия. Студенты могут использовать положительные слова и фразы, чтобы выразить свои мысли и чувства. Например, вместо того чтобы говорить: «Я не понимаю ваших объяснений. Я не понимаю, как решить эту задачу», можно сказать: «Помогите мне, пожалуйста, понять это решение». Можно посоветовать студентам самим просить преподавателей давать им обратную связь по своей работе или процессу обучения: «Помогите мне, пожалуйста, разобраться в недостатках моей работы,

чтобы в следующий раз получить высокие баллы».

Для студента, как человека, жизнь которого с поступлением в университет серьезно изменилась, важно перестроить свое «Я» с эго-состояния «Ребенок» на эго-состояние «Взрослый», прийти к пониманию того, что теперь ты сам несешь ответственность за свои поступки, уровень знаний и компетентности.

▲ – Какие типы конфликтов чаще всего возникают между студентами?

– Исследования конфликтологов говорят о том, что конфликты между студентами связаны, прежде всего, с ошибками восприятия и самовосприятия в процессе коммуникаций (например, неадекватность оценок, самооценок), неразрешенными внутриличностными конфликтами, распределением ресурсов (таких как время, внимание, усилия), различиями в интересах и ценностях, расхождениями в интерпретации правил, а также конкуренцией, завистью к успехам других.

Важно понимать, что конфликты в принципе являются естественной частью любого сообщества. Конфликт любого уровня (внутриличностный, межличностный, межгрупповой) – это определенный сигнал к тому, что мы сами должны лучше понять себя, других и прийти к необходимости изменения отношений.

▲ – Какие методы разрешения конфликтов наиболее эффективны в университетской среде?

– Как правило, многие конфликты могут быть решены через открытый и честный диалог. Мы уже выше говорили о том, как важно научиться «активно» слушать собеседника (в случае конфликта – оппонента), стремиться понять его интересы, потребности, а также четко и конструктивно выражать свою точку зрения. Вместо того чтобы бороться за свои интересы, стоит искать компромисс, стремиться реализовать так называемую стратегию сотрудничества – т. е. попытаться найти то общее, что может объединить оппонентов и, следовательно, найти решение, которое будет устраивать все стороны. Эта стратегия требует особых усилий, времени, терпения, и подходит для тех случаев, когда обе стороны

конflikта имеют значимые интересы, которые не могут быть проигнорированы. В конфликтных ситуациях также важно уметь управлять собственными эмоциями, конструктивно выражать их с тем, чтобы не усугубить разногласие. Например, для этого подойдет техника «Я-высказываний», суть которой в том, что человек честно говорит о своих чувствах и их причинах в данной ситуации, но при этом не перекладывает ответственность за них на оппонента. Разумеется, каждая конфликтная ситуация требует индивидуального подхода, универсальных рекомендаций не существует.

▲ – Как реагировать на критику в свой адрес?

– Критика – это часть жизни, избежать которую невозможно в силу того, что мы совершаем поступки, взгляд на которые будет самым разным, возможно, противоположным у разных людей. Для начала стоит понять, что критика – это не обязательно настоящая оценка нашей личности и наших поступков. Она может быть вызвана субъективными факторами, такими, например, как настроение критикующего, его частичные знания о нас, причинах наших поступков, ошибки восприятия в отношении нас и нашей деятельности и пр. Далее стоит понимать, что критика может быть конструктивной, полезной (критикующий действительно стремится помочь нам стать лучше, не «бьет» по самооценке) и деструктивной, бесполезной, вредной (в этом случае она необъективна, не аргументирована и почти всегда унизительна). Правда, если самооценка нестабильная, то конструктивная критика также может оказаться чувствительной. Ранимым людям стоит рассматривать конструктивную критику как обратную связь и признаться себе: «Да, я могу ошибаться, это нормально. Конечно, неприятно, когда критикуют, но постараюсь найти полезное в этой критике и буду учиться реагировать менее остро».

Деструктивную критику можно просто проигнорировать, но есть и другие варианты, которые обычно соотносят с нашими «древними» реакциями на стресс, известными как «бей», «беги», «замри». «Бей» означает занять активную пози-

цию (не путать с агрессивной), начать интересоваться у критикана источником его экспертных знаний, задавать прямые вопросы, и в этом случае нередко можно обнаружить его невысокую компетентность. Реакция «беги» может означать не просто игнорирование деструкций, но буквально «побег»: увольнение по собственному желанию, переход в другую группу с тем, чтобы избежать тяжелых последствий от такой критики для психического здоровья. И третий путь («замри») – никак не реагировать на критику, постараться укрепить свои психологические границы, например, убеждая себя в малозначимости критикана и его деструктивных оценок.

▲ – Как воспитать в себе уверенность в общении с людьми и избежать конфликтов?

– Избежать конфликтов невозможно, они всегда будут в нашей жизни. Можно и нужно учиться их разрешать, и уверенность здесь очень важна, если мы понимаем ее как общую позитивную оценку своей личности, способностей, как значимость наших целей и потребностей. Стать уверенным по мановению волшебной палочки не получится, поскольку уверенность приобретается по мере того, как мы ставим цели и достигаем их, видим и отмечаем свои достижения, свое развитие, совершенствование как личности и профессионала.

Настоящая вера в себя – это знание и принятие себя со всеми достоинствами и недостатками, это постоянная работа над собой. Например, важно учиться изменять свое отношение к ошибкам и неудачам в свете успехов («как хорошо, что тогда у меня что-то не получилось, зато теперь я могу гордиться собой, я смог, научился!»), сравнивая себя не с другими, а с собой вчерашним, замечая свой личностный и профессиональный рост. Уверенность в себе состоит из таких моментов, как способность планировать свою жизнь, выстраивать свою личную философию, иметь четкое представление о своих психологических границах.

ВИНИЛОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

СТУДЕНТ СПБГЭУ ЕВГЕНИЙ ЗЕМЦОВ РАССКАЗАЛ, КАК ЗА КОРОТКИЙ СРОК СОБРАЛ ОДНУ ИЗ КРУПНЕЙШИХ КОЛЛЕКЦИЙ ВИНИЛОВЫХ ПЛАСТИНОК В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ.



Источник: freepik.com



– Евгений, как долго ты коллекционируешь виниловые пластинки?

– Три года. Мне кажется, это уже непрекращающийся процесс, потому что если ты начинаешь коллекционировать такие вещи будучи музыкальным фанатом, то уже не можешь остановиться. Я рад, что начал заниматься коллекционированием пластинок. Для меня винилы стали неотъемлемой частью жизни.

– Почему ты стал собирать именно пластинки?

– Я всегда любил музыку, но ее качество на стриминговых сервисах меня не устраивало. Свой первый винил я купил, когда узнал, что многие артисты выпускают свои альбомы в таком формате, и что эра пластинок до сих пор жива. Я решил послушать свои любимые песни на виниловом проигрывателе, и качество звука меня приятно удивило. Так и началась моя любовь к аналоговому звучанию, дающему возможность услышать больше музыкальных «деталей», которых не разобрать просто через наушники. Мне стало интересно собирать пластинки своих любимых артистов, искать редкие издания, изучать музыкальные коллекции разных жанров.

– Ты коллекционируешь пластинки только своих любимых исполнителей?

– Да, у меня в коллекции в основном любимые артисты. Я фанат жанра поп, предпочитаю иностранных исполнителей, и что слушаю, то и покупаю. Но если мне понравилась обложка или сам винил, и я слышал об артисте, то есть вероятность, что я эту пластинку куплю. У меня нет никаких ограничений насчет выбора. Единственное, возникают проблемы с хранением винилов, так как места для них становится все меньше.

– Сколько всего винилов в твоей коллекции?

– На данный момент у меня 575 пластинок. Друзья иногда говорят, что у меня «виниловая зависимость», но я и не скрываю. Мне кажется, я буду заниматься этим всю жизнь, потому что для меня это не просто диск с песней, а нечто более ценное.

– Как друзья и близкие относятся к твоему увлечению?

– Родители поддерживают мое хобби, а друзья приходят ко мне послушать свои любимые песни. Часто они мне их и дарят. Когда новые люди узнают о моем увлечении, порой, удивляются, так как думают, что винилы не выпускают уже давно, и слушать их – пережиток прошлого.

– Есть ли в твоей коллекции особые находки или раритеты?

– В моей коллекции много редких экземпляров. Ты можешь искать их целенаправленно и не найти, а можешь случайно зайти на сайт, и там будет нужная пластинка.

Раньше я находил редкие экземпляры на зарубежном сайте, сейчас в основном на Авито. Практически все свои редкие пластинки я находил неожиданно. Поначалу это меня удивляло, но теперь я понимаю, что так может произойти с любым «ISO» – так называется винил, который ты долго ищешь. Из редких пластинок, которые у меня есть, могу назвать первое издание рождественского альбома Кайли Миноуг, коллаборацию Gucci x Билли Айлиш и подписанные винилы.

– Как часто ты слушаешь пластинки?

– Практически каждый день! Дома у меня есть проигрыватель, и когда я занимаюсь какими-то делами или просто хочется отдохнуть, включаю пластинку. В основном прослушиваю около двух винилов каждый день, но могу и пять.

– У тебя есть любимая пластинка?

– Конечно. Это моя первая пластинка – альбом Дуа Липы «Future Nostalgia». Он до сих пор занимает почетное место в моей коллекции. Звучание этого альбома поднимает мне настроение даже в самые неприятные дни.

– Не думал ли начать бизнес по продаже пластинок?

– Думал. Некоторые пластинки я действительно продавал и получал от этого прибыль. Мне кажется, что сейчас эта ниша в России еще не так сильно занята и возможностей по ведению бизнеса в ней много. Я хотел бы иметь свой магазин винилов и музыкальной аппаратуры для их воспроизведения. Также хочу устраивать музыкальные вечера, где будут собираться люди, обсуждать новинки и совместно прослушивать музыку с винилов.

– Какую роль винилы играют в твоей жизни?

– Без виниловых пластинок я уже не представляю свою жизнь. С 2021 года я чуть ли не каждый день ищу редкие релизы, просматриваю Авито в их поисках и слушаю музыку непосредственно с винилов. Я рад, что застал ренессанс виниловых пластинок и рад, что занимаюсь их коллекционированием. Я давно увлекаюсь музыкальной индустрией, и мое хобби дает возможность быть ее частью.

Дарья Иванова
Артем Гречук

СТОП, СНЯТО!

ЗДАНИЕ НАШЕГО УНИВЕРСИТЕТА И ПРИЛЕГАЮЩАЯ ТЕРРИТОРИЯ ЧАСТО СТАНОВЯТСЯ ДЕКОРАЦИЯМИ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ФИЛЬМОВ. ДАВАЙТЕ ВСПОМНИМ, В КАКИХ КИНООВИНКАХ МОЖНО УВИДЕТЬ НАШ ВУЗ.

В 2023 году на территории СПбГЭУ проводились съемки кинокартин:



«Банда Зигзаг»

Фильм рассказывает о том, как в блокадном Ленинграде ловили группировку «Защитники интересов Германии — Знамя Адольфа Гитлера», состоявшую из бывших заключенных. В кадрах можно увидеть не только наш вуз, но и набережную канала Грибоедова, Банковский и Москательный переулочки.



«Столыпин»

Историческую кинокартину про Петра Столыпина снимали во многих местах Петербурга, в том числе во дворе СПбГЭУ на канале Грибоедова. Действие фильма происходит в 1906 году. Петр Столыпин, только что назначенный министром внутренних дел Российской империи, прибывает в город на Неве. Группа революционеров-максималистов разрабатывает план убийства «врага революции».



«Комитет»

В основу остросюжетного сериала легла история трех друзей, связавших свою жизнь со службой в органах госбезопасности. Действие сериала начинается в 70-е годы в Ленинграде и продолжается уже в 2000-е – в Санкт-Петербурге. Зрители увидят, как менялся город, люди и целая эпоха.



«Нежность», 2 сезон

Тонкая комедия про взаимоотношения Елены Ивановны, финансового директора в крупной компании, с мужчиной ее мечты. Одним из персонажей сериала стал Санкт-Петербург. Среди кадров можно увидеть Банковский мост и главный корпус СПбГЭУ.

Также в нашем вузе снимались эпизоды фильмов «Монохром», «Алекс Лютый 3. Дело сирот», «Дождь на исходе лета», «Северный полюс-8» и «Бар Москва-Чики».

Смотри и ищи наш вуз в кадре!

ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ!

В ОСЕННЕМ СЕМЕСТРЕ КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВПЕРВЫЕ ПРОВЕЛА ФЕСТИВАЛЬ ГТО В НАШЕМ ВУЗЕ. В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБЛАДАТЕЛЯМИ ЗНАКА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» СТАЛИ БОЛЕЕ ТЫСЯЧИ СТУДЕНТОВ.



О том, как пройдет фестиваль ГТО в 2024 году, рассказал старший преподаватель кафедры физической культуры **Александр Кокорев**.

– Как возникла идея провести фестиваль ГТО?

– Еще в начале 2020 года мы собрали группу ребят, с которой я начал ездить в центр тестирования ГТО Калининского района для сдачи нормативов. Но потом из-за пандемии все массовые мероприятия были отменены, и нам пришлось отложить эту идею до лучших времен. Осенью 2022 года, когда университет полностью вышел на офлайн обучение, мы с заведующим кафедрой физической культуры Валерием Григорьевым и коллегами снова собрали инициативную группу из 18 студентов для сдачи норм ГТО. Тогда на золотой знак отличия сдали 14 человек. В мае 2023 года этой первой инициативной группе мы торжественно во главе с деканом факультета информатики и прикладной математики Дмитрием Юдиным вручили золотые знаки и удостоверения ГТО! Затем мы решили масштабировать это мероприятие и запланировали на осень 2023 года фестиваль ГТО, на

который пригласили всех желающих студентов и сотрудников нашего университета. Сам фестиваль длился одну рабочую неделю – с 23 по 28 октября, в течение которой любой желающий мог подойти в наш большой игровой зал в спортивном комплексе «Грифон» и попробовать свои силы в сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Станции (нормативы) были равномерно распределены по спортивному залу и обозначены специальными брендированными флагами с названиями испытаний, между которыми сдающие с помощью преподавателей кафедры физической культуры перемещались организованными группами. Для судейства фестиваля были приглашены специалисты центра тестирования ГТО Калининского района Санкт-Петербурга, которые также предоставили оборудование для приема нормативов. Участие в фестивале принимали студенты 1-4 курсов нашего университета.

– Сколько человек сдали на знак ГТО в рамках фестиваля?

– Всего на фестиваль было подано около 1900 заявок. В итоге участие



приняли порядка 1300 человек, а на знак отличия сдали 1058 человек! Золото – 130, серебро – 118 и бронза – 810 человек. На фестивале участники пробовали свои силы в таких нормативах как прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса на низкой перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин).

– Как вы считаете, в чем важность такого мероприятия для молодежи?

– Важность мероприятия заключается в том, что молодежь может в режиме реального времени оценить свои спортивные результаты, свою физическую форму и, возможно, изменить свое отношение к спорту в сторону более здорового образа



жизни. Такие мероприятия побуждают начать больше двигаться, участвовать в спортивных мероприятиях, заботиться о своем здоровье. Что в перспективе даст более здоровую нацию, увеличение рождаемости и продолжительности жизни населения страны.

▶ – Что дает молодым людям обладание знаком ГТО?

– Самый большой бонус при наличии золотого знака ГТО, конечно же, получают абитуриенты при поступлении в вузы. Сейчас это от 1 до 10 дополнительных баллов в зависимости от учебного заведения. Также я знаю, что при поступлении в магистратуру в некоторых вузах наличие золотого знака ГТО в портфолио тоже дает преимущество. Кроме этого, некоторые предприятия Санкт-Петербурга пре-

мируют своих сотрудников при сдаче норм ГТО на золотой знак.

▶ – Планируете ли проводить фестиваль в 2024 году?

– Да, планируем, правда немного в другом формате – только для новых студентов нашего вуза, то есть для первокурсников, и тех, кто к моменту следующего фестиваля перейдет в другую возрастную ступень. Также будем рады видеть на фестивале всех, кто не смог принять участие в фестивале в 2023 году.

▶ – Можете дать советы студентам по подготовке к выполнению нормативов ГТО?

– Основной мой совет студентам – это регулярные физические

нагрузки, направленные на развитие основных физических качеств человека, которые представлены в комплексе ГТО. Будут регулярные занятия – будет и золотой знак ГТО на груди! Если у вас что-то не получается сдать в комплексе ГТО, не стесняйтесь подойти к преподавателям физической культуры, мы с удовольствием подскажем вам, как «подтянуть» то или иное физическое качество.

▶ – Есть ли лично у вас знак ГТО?

– Да, я являюсь обладателем золотого знака ГТО в моей текущей возрастной ступени. Но в октябре 2024 года я перейду в другую возрастную ступень и буду снова сдавать нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это возрожденная в 2014 году указом Президента РФ программа спортивной подготовки и оценки результатов тренировок россиян.

- ▶ У комплекса ГТО есть официальный сайт **gto.ru**. На нем можно найти всю необходимую информацию о получении знаков отличия.
- ▶ Центры тестирования ГТО есть во многих городах России. К 2023 году открыто 2 654 центра ГТО, и их число продолжает расти.
- ▶ Нормативы ГТО отличаются по полу и возрасту спортсмена. В системе предусмотрено 18 возрастных ступеней, для каждой из которых есть перечень мужских и женских нормативов.



НА ВЫСОТЕ

СТУДЕНТ ФАКУЛЬТЕТА УПРАВЛЕНИЯ ЕГОР ШЕЛЯПИН ВХОДИТ В СОСТАВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО МОГУЛУ. ПО ИТОГАМ СЕРИИ МОГУЛЬНЫХ ЭТАПОВ КУБКА РОССИИ ПО ФРИСТАЙЛУ – 2023/2024 ЕГОР ПОПАЛ В ДЕСЯТКУ ЛУЧШИХ СПОРТСМЕНОВ.



Егор, как давно ты занимаешься фристайлом?

– Занимаюсь фристайлом с детства. Если говорить более конкретно, то с 4 лет родители отдали меня в секцию горных лыж. Тренировки проводились в Токсово на Северном склоне. Поставила на лыжи меня и всю мою семью наш первый тренер Ирина Николаевна Кожина. К сожалению, она не дожидая до момента, когда меня пригласили в сборную РФ по могулу.



Какие качества необходимы для этого вида спорта?

– Для того чтобы заниматься фристайлом, конкретно, могулом, необходимо богатырское здоровье, дисциплинированность, терпение и холодный рассудок при любых обстоятельствах, так как это один из самых травмоопасных видов спорта. Любые неуверенные действия, сомнения или суета могут привести к непоправимым последствиям. Как человек с аналитическим складом ума, я заранее просчитываю все свои движения на склоне и после этого действую непоколебимо.



Фристайл – зимний вид спорта. Когда и где ты тренируешься?

– К сожалению, в Санкт-Петербурге не найти площадку для тренировок. Те горнолыжные курорты, что у нас есть, либо отказываются сотрудничать с профессиональными спортсменами, либо не подходят нам по нормативам. Поэтому наша питерская команда по могулу во

время сезона, а он длится с октября по март, постоянно в разъездах. Из-за этого возникают пропуски в учебе, но преподаватели относятся с пониманием и дают возможность сдать необходимые зачеты и экзамены.



Какие спортивные регалии ты имеешь?

– Я мастер спорта России по фристайлу в дисциплине могул, победитель и призер таких соревнований, как Первенство России и Всероссийская спартакиада учащихся и юниоров. Также вхожу в топ 10 спортсменов страны по могулу и являюсь членом сборной России по могулу.



Расскажите про свои самые запоминающиеся соревнования?

– Самыми запоминающимися соревнованиями для меня стала Спартакиада учащихся в 2022 году, на которой я занял 1 место. Именно эти соревнования помогли мне войти в сборную и дали старт профессиональной деятельности. Из последних соревнований могу назвать серию могульных этапов Кубка России по фристайлу – 2023/2024, которые проходили в декабре в городе Чусовой Пермского края. По их результатам я занял 6 место.

Могул – это разновидность лыжного фристайла. Спортсмены совершают спуск по склону со множеством бугров и неровностей и выполняют прыжки разной сложности.