



ЭКОНОМИСТ

#6



Фото: В. Пискуленко | На фото: Софья Саржан

12+

unecon.ru

КАК ВЛИТЬСЯ В УЧЕБНЫЙ
ПРОЦЕСС ПОСЛЕ КАНИКУЛ

ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ
ДЛЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ

КАКОЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ КЛУБ
ВЫБРАТЬ: СОВЕТЫ АКТИВИСТОВ



Слово редакции

1 сентября – это всегда словно чистая страница, которую открываешь с новыми силами после летнего отдыха. Хочется строить планы, учиться чему-то новому, добиваться поставленных целей, меняться... Надеемся, все наши студенты начинают учебный год с такими же мыслями, с жадной жаждой знаний и действий. Особенно первокурсники. Уже традиционно в сентябрьском выпуске «Экономиста» мы публикуем материалы старшекурсников, в которых они дают советы, как адаптироваться в новом городе, как найти друзей, какие студенческие клубы выбрать, как втянуться в учебу и грамотно распределять свое время и силы, ведь вокруг так много интересного.

Цените все возможности, которые дает вам вуз, цените людей, которые вас окружают, город, в котором вам предстоит прожить ближайшие годы, а особенно цените неповторимое время студенчества. Пройдет время. Вы забудете работы, которые написали, оценки, которые получили, но ваши студенческие воспоминания останутся с вами навсегда.

Читайте газету «Экономист», вдохновляйтесь, действуйте!

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



КОРОТКО

В СПбГЭУ провели опрос об отношении работников и студентов к технологиям искусственного интеллекта (ИИ). Количество опрошенных – 361 человек, из них 63% – обучающиеся, 37% – преподаватели и сотрудники. 100% участников анкетирования слышали про технологии искусственного интеллекта, а **71,5%** уже использовали ИИ в личной или профессиональной жизни.

Большая часть респондентов пользуется технологиями искусственного интеллекта для генерации и обработки текста, изображений и подборки литературы.

Какими возможностями ИИ Вы уже пользовались или слышали?

490 ответов

Генерация текстов	139	28.4%
Оживление/рисование картинок	99	20.2%
Оптимизация поисковых запросов	93	19%
Составление подборки книг и других источников	56	11.4%
Каталогизация и индексация источников информации	39	8%
Формирование рекомендаций по чтению	39	8%
Другое	25	5.1%



Наибольшей популярностью среди генеративных текстовых сервисов пользуется ChatGPT – 41,7%. Также респонденты активно используют YandexGPT – 24,6% и онлайн сервисы, обеспечивающие доступ к GPT-3.5 и GPT-4, Liama 2 – 19,5%. Среди сервисов по генерации изображений лидирует Midjourney – 38,2%.

Большинство пользователей (74,4%) остались довольны работой сервисов. При этом свыше 40% отметили, что хотели бы более основательно изучить потенциальные возможности данного инструмента.

Проведенный блиц-опрос выявил непосредственный интерес студентов и сотрудников СПбГЭУ к технологиям искусственного интеллекта и то, что более **80%** опрошенных относятся к ним положительно.

Ваше отношение к ИИ?

258 ответов

Больше положительное, чем отрицательное	105	40.7%
Положительное	104	40.3%
Нейтральное	40	15.5%
Больше отрицательное, чем положительное	7	2.7%
Отрицательное	2	0.8%

Так как опрос показал желание нашего университетского сообщества обучаться навыкам работы с искусственным интеллектом, вуз будет вести просветительскую деятельность, обучать студентов и сотрудников использованию этого инструмента с пользой в учебе и работе.

Больше новостей из жизни
нашего вуза в социальных сетях:



КАНИКУЛЫ, ПРОЩАЙТЕ!



МНОГИЕ ОЩУЩАЮТ ДИССОНАНС В ПЕРВЫЕ НЕДЕЛИ ПОСЛЕ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ, НЕ МОГУТ ВОЙТИ В УЧЕБНЫЙ РИТМ. О ТОМ, КАК ВЛИТЬСЯ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ОТДЫХА, РАССКАЖЕМ В ЭТОМ МАТЕРИАЛЕ.

Постепенный переход

Одной из главных причин сложностей в начале учебного года является резкий переход от свободного графика к строгому распорядку дня. Чтобы облегчить этот процесс, стоит начать подготовку к учебе за пару недель до ее старта. Постепенно вводите более ранние подъемы, восстанавливайте режим. Это поможет вашему организму и психике адаптироваться к новым условиям.

Подготовка учебных материалов

Это важный шаг к успешному началу обучения. Вдохновить может даже покупка новой канцелярии. Приведенное в порядок рабочее место также способствует повышению концентрации и влечения к учебе.

Постановка целей и планирование

Определите цели на предстоящий учебный год. Это могут быть как долгосрочные цели, так и краткосрочные. Разбейте крупные цели на мелкие задачи и составьте план их достижения. Планирование помогает структурировать учебный процесс и уменьшает чувство неопределенности.

Возвращение к здоровым привычкам и режиму

Летние каникулы часто связаны с некоторыми послаблениями, особенно в режиме сна и питания. Возвращайте себя к здоровым привычкам до учебы: установите регулярный график сна, начните правильно питаться и включите физическую активность в распорядок дня. Так вам будет легче справиться с возникшими нагрузками.

Позитивное мышление

Старайтесь концентрироваться на положительных аспектах учебного года. Вспомните, что вам нравилось в учебе раньше, какие достижения приносили радость. Воспринимайте новый семестр как возможность для роста и самосовершенствования. Оптимистичный настрой поможет преодолевать трудности и сделает учебный процесс более увлекательным. Помните, что каждый год обучения — это новая возможность для роста, приобретения знаний и достижения целей.

Сабина Гуламова



СОВЕТЫ СТУДЕНТОВ

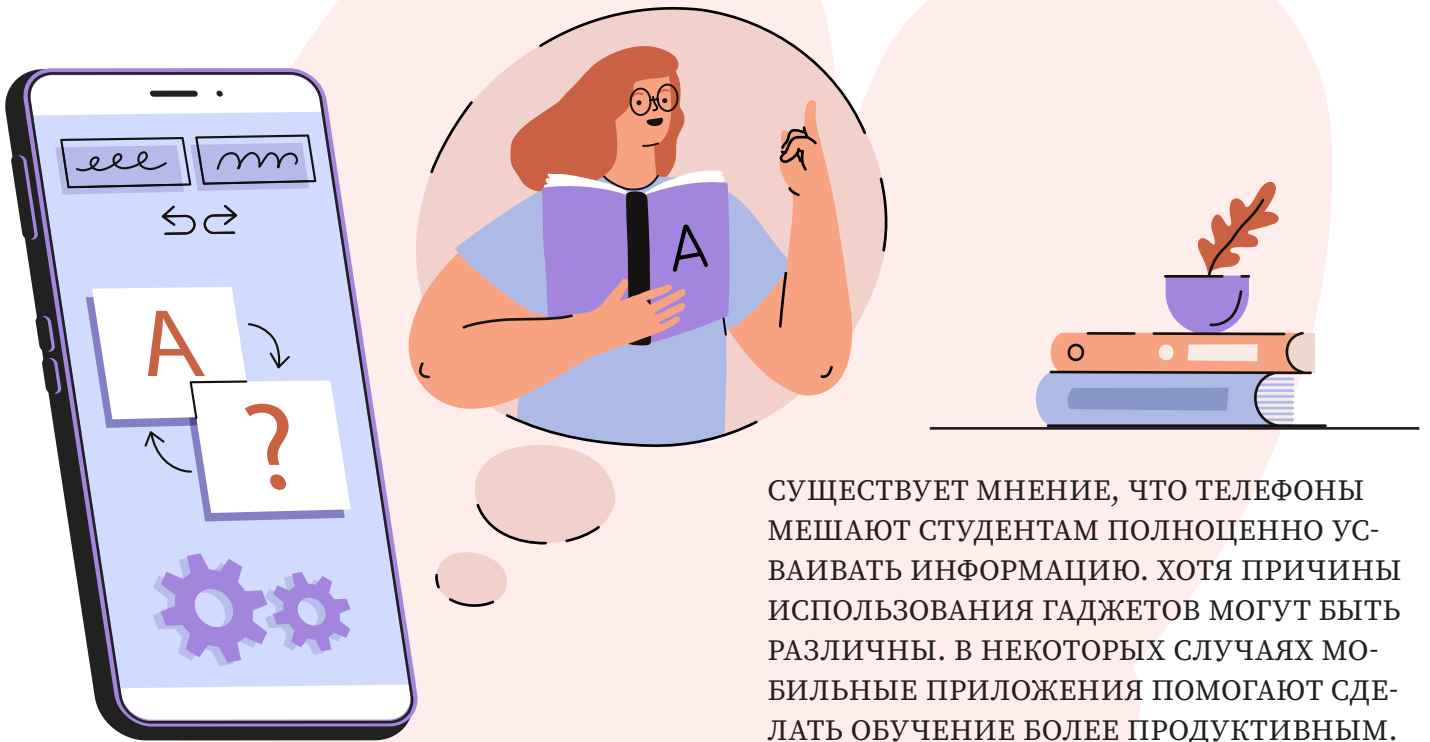
Ксения Михайлова

«Когда мне надо «переключиться» на учебу, я создаю подходящую атмосферу. Ничто не помогает навести порядок в голове так, как приведение в порядок рабочего места, в том числе виртуального. Я люблю планировать, отмечать дедлайны в календаре, делать заметки, ставить уведомления, а специальные сервисы помогают мне оптимизировать этот процесс, например, «Notion». Когда все необходимые для учебы вещи лежат на своих местах, я чувствую, что готова к работе. Чтобы максимально эффективно выполнять свои задачи и не терять концентрацию во время учебы, я часто использую «Метод помидора»: 25 минут работы и 5 минут отдыха. Мне это помогает».

Ева Рускова

«За неделю до начала учебного года основательно берусь за свой режим сна: рано ложусь спать и рано встаю. Такой здоровый сон придает мне энергию и какую-то чистоту разума, что позволяет лучше оценивать наступление нового этапа. Восстановление режима очень помогает мне, поэтому советую этот способ другим студентам».

УСПЕХ В ОДИН КЛИК



СУЩЕСТВУЕТ МНЕНИЕ, ЧТО ТЕЛЕФОНЫ МЕШАЮТ СТУДЕНТАМ ПОЛНОЦЕННО УСВАИВАТЬ ИНФОРМАЦИЮ. ХОТЯ ПРИЧИНЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТОВ МОГУТ БЫТЬ РАЗЛИЧНЫ. В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ ПОМОГАЮТ СДЕЛАТЬ ОБУЧЕНИЕ БОЛЕЕ ПРОДУКТИВНЫМ.

Развивающие мобильные приложения – это специальные программы, созданные для облегчения процесса обучения студентов и улучшения их успеваемости. Они предоставляют доступ к различным учебным материалам, помогают организовывать расписание занятий, создавать планы учебы и отслеживать свой прогресс. Зачастую подобные приложения преподносят информацию в виде кейсов и анимированных программ – это разбавляет учебную рутину и позволяет получать от нее удовольствие.

 Существует несколько видов развивающих мобильных приложений:

- ✓ Интерактивные приложения – учебные материалы, задания и тесты, направленные на обучение через взаимодействие с содержанием.
- ✓ Планировщики и органайзеры, помогающие студентам организовать свое время, создать расписание и установить напоминания о сроках сдачи заданий.
- ✓ Обучающие платформы, предоставляющие доступ к курсам и вебинарам на различные темы, позволяющие студентам узнавать больше о своей специализации.

 Почему приложения полезны студентам?

- ✓ Доступность информации. Сейчас студенты могут обучаться не только в университете, но и самостоятельно, используя мобильные приложения. Пользователи

получают доступ к образовательным материалам в любое удобное время и из любой точки мира, онлайн или офлайн, что делает процесс обучения более гибким и комфортным.

- ✓ Организация учебного процесса. Теперь студентам гораздо проще и удобнее соблюдать сроки и отслеживать расписание, благодаря чему учеба становится эффективнее.
- ✓ Обмен опытом. Некоторые приложения предоставляют возможность совместной работы над проектами и заданиями – это способствует развитию коллективных навыков и новым знакомствам.
- ✓ Адаптивность. Приложения обладают алгоритмами адаптивного обучения, которые персонализируют учебный процесс в соответствии с индивидуальными потребностями и способностями студента.
- ✓ Мотивация и отслеживание прогресса. Смысл развивающих приложений в том, чтобы помочь вам раскрыть свой потенциал. Изучая материалы в приложениях, у вас появляется возможность устанавливать цели и отслеживать свой прогресс. Благодаря «системе поощрений», которая также способствует повышенной мотивации, вы прилагаете больше усилий для скорейшего достижения желаемых результатов.

В этом материале мы рассмотрим подборку популярных приложений, благодаря которым учебный процесс станет эффективнее и увлекательнее.

НЕТОЛОГИЯ

Эта образовательная платформа предлагает как платные, так и бесплатные онлайн-курсы по различным тематикам, от программирования до маркетинга. Обучаться можно в любое время и в любом темпе, выбирая курсы по своему уровню и интересам.

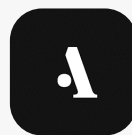
Платформы
для скачивания:



«App Store»



«Google Play»



АРЗАМАС

Культурно-образовательный проект, который предлагает увлекательные онлайн-курсы по истории, искусству, литературе и многому другому. Например, в лекциях поднимаются такие темы, как «Джаз в СССР» или «Рагнарек, зомби, магия: во что верили древние скандинавы». Даже если вы не являетесь фанатом подобного, приложение откроет для вас мир культуры и искусства с новой, непривычной стороны.

Платформы
для скачивания:



«App Store»



«Google Play»



ANY.DO

Одно из самых популярных приложений в сфере планирования. В целом, все как у других планировщиков: задачи, напоминания, установка приоритетов, однако приложение отличается функцией создания общих списков. Таким образом, вы сможете редактировать и дополнять список совместно с одногруппниками. Для удобства организации есть специальная функция «Moment» – она позволяет одним кликом посмотреть все задачи на сегодня и разобраться с ними.

Платформы
для скачивания:



«App Store»



«Google Play»

TED

Научные лекции, удивительные истории из жизни, мотивационные речи спикеров и экспертов в различных областях – все это вы найдете в приложении. Платформа предоставляет видеоролики на темы политики, технологий, искусства, маркетинга, медицины, психологии, спорта... Продолжительность лекций редко превышает полчаса, поэтому их можно слушать даже в обеденный перерыв.

Платформы
для скачивания:



«App Store»



«Google Play»

Quizlet

Отлично подойдет для изучения иностранных слов, запоминания дат, понятий и формул. Приложение предлагает карточки с вопросами по выбранной теме, анализирует ответы и подбирает подходящую частоту интервального повторения. Вы можете создавать собственные наборы карточек или использовать готовые материалы других пользователей, делая обучение более интересным и эффективным.

Платформы
для скачивания:



«App Store»



«Google Play»



GOODNOTES

Приложение для создания и управления цифровыми заметками, рисунками и документами. Идеально подходит обладателям iPad и Apple Pencil. Вы можете делать записи на лекциях, создавать конспекты, делиться заметками с одногруппниками и хранить все свои материалы в одном месте. В конспекты можно вставлять фотографии, печатный текст, рисовать маркерами разных цветов или ручкой.

Платформы
для скачивания:



«App Store»



«Google Play»

ВДАЛИ ОТ ДОМА

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ – ВТОРОЙ ПО ПОПУЛЯРНОСТИ ГОРОД ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ СРЕДИ ИНОГОРОДНИХ АБИТУРИЕНТОВ ПОСЛЕ СТОЛИЦЫ. ПЕРЕЕЗД В МЕГАПОЛИС, АДАПТАЦИЯ В НОВОМ КОЛЛЕКТИВЕ, УЧЕБА В ВУЗЕ – ДЕЛО НЕПРОСТОЕ. СТУДЕНТЫ СПБГЭУ РАССКАЗЫВАЮТ О СВОИХ ВПЕЧАТЛЕНИЯХ И ДЕЛЯТСЯ ОПЫТОМ.



Софья Спиридонова

САЛЕХАРД

«Я всегда любила Санкт-Петербург за его красоту и особую эстетику. Кроме того, климат здесь похож на климат моего родного города Салехарда, так что проблем с адаптацией не возникло. К тому же в этом городе учится мой брат и живут многие родственники, что определенным образом повлияло на выбор места учебы.

Я всегда знала, что перееду в другой город, была готова к этому. Мои родители часто навещают меня, так что я не успеваю соскучиться.

Не помню, чтобы у меня возникали какие-то трудности в период поступления и адаптации. Единственное, отмечу проблему дальних расстояний. Я решила ее переездом в центр, поближе к университету. Сейчас трудностей нет вообще.

Я общительный человек и уже через пару дней после начала учебы нашла себе компанию, с которой мы общаемся и по сей день. Что касается самого СПбГЭУ, то мне все нравится. Иногда нагрузка бывает большой, но в целом уложиться в дедлайны возможно. Первокурсникам я бы посоветовала сразу найти жилье, в которое хотелось бы возвращаться. Также не нужно бояться знакомиться с новыми людьми. Находясь в хороших отношениях с одногруппниками, намного легче учиться».



Екатерина Нестеренко

ТАГАНРОГ

«В Санкт-Петербург я приехала учиться случайно. Мы с подругой хотели поступить вместе в Москву, но в итоге не получилось, и я решила попытать удачу в Северной столице. Сначала мне было грустно и непривычно одной, но я быстро освоилась. Запомнила новые маршруты и места, стала хорошо ориентироваться в городе, нашла подруг и друзей. Мои родители считали СПбГЭУ самым престижным вузом в Петербурге. В нем много плюсов: хорошее общежитие с ремонтом, возможность стажировок в других странах. Кроме того, приемная комиссия была очень приветливой и доброжелательной, все вопросы решались быстро. Несмотря на то, что я достаточно самостоятельная и ответственная, первое время чувствовала себя потерянной. Однако со временем научилась налаживать отношения с нужными людьми. Например, в общежитии быстро нашла общий язык с соседями, научилась договариваться и искать пути решения проблем».



Ярослав Кононов

СЕВЕРОДВИНСК

«Я жил в Москве, но решил попробовать свои силы в Санкт-Петербурге. Выбрал СПбГЭУ, так как калькулятор ЕГЭ выдал это учебное заведение. Теперь я с гордостью могу сказать, что являюсь студентом Санкт-Петербургского государственного экономического университета. Адаптация прошла замечательно, ведь у меня здесь много знакомых. Трудности возникли лишь с оформлением документов. Получение страхового полиса и вопросы с военкоматом вызывали у меня страх. Я не знал, что делать, но, к счастью, у меня есть мама и интернет. Благодаря им я узнал всю необходимую информацию и решил свои вопросы. Отношения с одногруппниками сложились отличные. Мы прошли адаптационный период, социализировались в новом коллективе. Я показал себя таким, какой есть, и нашел близких по духу людей».

Полина Сергушина

ЖИЗНЬ В ОБЩЕЖИТИИ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ



СТУДЕНЧЕСКОЕ ОБЩЕЖИТИЕ – ЭТО МЕСТО СО СВОИМИ ПРАВИЛАМИ, ТРАДИЦИЯМИ И, КОНЕЧНО, ИСТОРИЯМИ. С КАКИМИ ОЖИДАНИЯМИ РЕБЯТА СЕЛЯТСЯ В НЕМ, МЫ СПРОСИЛИ У НИХ САМИХ.

Софья Вальнкина: «Жить в общежитии – это интересный опыт. Тут всегда весело, море друзей! Всегда есть с кем поговорить или погулять. Но есть и минус – личного пространства катастрофически не хватает. Иногда хочется просто побыть одному, а тут все время кто-то ходит, соседи шумят... Несмотря на это, самое классное в общежитии – люди! Ты знакомишься с ребятами из разных городов, даже из других стран, общаешься, делишься опытом. И учиться в общежитии легче – всегда есть, кто поможет».

Арина Васева: «Для меня главный плюс общежития – это, конечно же, свобода. Я предоставлена самой себе, могу решать, как проводить время, и это отличный шаг к взрослой жизни. К тому же расположение общежития в центре города и близость к университету – неоспоримый бонус. Но, как и в любом правиле, есть исключения. Шумные, не уважающие личных границ соседи могут портить планы. Это вечный компромисс, который приходится искать в общежитии: с одной стороны – общение и веселье, с другой – необходимость найти личное пространство. Однако именно в общежитии я познакомилась с самыми разными людьми: иностранцами, студентами других факультетов. Мы вместе играем в настольные игры, делимся новыми знаниями и просто хорошо проводим время. В общежитии ты становишься частью коллектива, переживаешь совместные моменты, помогаешь другу и вместе наслаждаешься студенческой жизнью».

Роман Катаев: «Главное преимущество общежития в том, что ты живешь с такими же студентами, как и ты. Все замотивированы, появляется много знакомств и новых компаний. Также территориальное расположение практически в центре города имеет для меня большой плюс. В целом я очень много времени провожу с ребятами из общежития. Знакомлюсь с соседями из других блоков: все очень разные, приехали из разных городов России, а некоторые даже из ближнего и дальнего зарубежья. К примеру, мой сосед – из Самары. Он очень интересный человек, от которого я узнал много нового. Мой друг уехал на стажировку в Тайвань, я жду его приезда, чтобы узнать о культуре и менталитете этого острова. Также в общежитии есть различные места для проведения досуга – комната отдыха, настольный теннис, музыкальная комната, спортзал. Влияет жизнь в общежитии и на мою успеваемость. Если вдруг что-то не понимаешь или есть проблемы с предметами, можно написать в беседу общежития – и обязательно найдется человек, который тебе поможет и объяснит».

Софья Никанорова: «Для меня общежитие – не просто крыша над головой, а настоящий второй дом, где я обрела свободу и научилась справляться с бытовыми проблемами. Конечно, совместное проживание с десятками других людей требует терпения и умения находить компромиссы. Но именно в общежитии я поняла, что значит быть самостоятельной. За время жизни здесь я завела много друзей, мы вместе отмечаем праздники, участвуем в субботниках, играем в игры... В общежитии всегда есть с кем поделиться проблемой или просто посмеяться. Влияние общежития на мои успехи в учебе оцениваю как нейтральное. Здесь много отвлекающих факторов, но зато и возможностей для общения и совместной подготовки к контрольным точкам. Результаты учебы зависят от личной самоорганизации и желания учиться. Но что действительно важно, так это то, что жизнь в общежитии помогла мне стать более коммуникабельной и уверенной в себе».

ФИНАНСЫ ПОЮТ РОМАНСЫ



ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ – ВАЖНЫЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ НАВЫК. УПРАВЛЕНИЕ ЛИЧНЫМИ ФИНАНСАМИ ПОЗВОЛЯЕТ КОНТРОЛИРОВАТЬ ДОХОДЫ И РАСХОДЫ, ЭКОНОМИТЬ ДЕНЬГИ И РАЦИОНАЛЬНО ИМИ РАСПОРЯЖАТЬСЯ.

Особенно это важно первокурсникам, которым раньше не приходилось планировать свой бюджет. И так, чтобы полученные от родителей деньги не закончились до окончания срока, на который выдавались, рекомендуется составлять бюджет в начале каждого месяца, учитывая все доходы и расходы. Пример бюджета студента может выглядеть следующим образом:

ДОХОДЫ

Стипендия
2,000 рублей

Подработка
3,000 рублей

Перевод из дома
12,000 рублей

РАСХОДЫ

Общежитие
4,500 рублей

Еда
5,000 рублей

Транспорт
2,000 рублей

Развлечения
3,000 рублей

Непредвиденное
2,000 рублей

Рациональный подход к планированию бюджета заключается в том, чтобы избежать незапланированных трат.

“

«Я начала планировать свой бюджет после того, как постоянно оставалась без денег в конце месяца. Это помогло мне понять, на что уходят средства. Я исключила ненужные траты, и теперь у меня остаются свободные деньги, которые я откладываю на путешествия», – рассказала студентка Ирина Зубкова.

”

Используйте мобильные приложения или таблицы, чтобы записывать каждую покупку. Это поможет выявить лишние траты и оптимизировать свои расходы.

Чтобы не остаться с пустыми карманами под конец месяца, вы можете задуматься об экономии на повседневных расходах. Вот несколько способов сэкономить, не снижая качество жизни:

- ▶ Самостоятельное приготовление пищи: покупка продуктов и приготовление еды дома обходится дешевле, чем регулярное посещение кафе и столовых.
- ▶ Поиск скидок и акций: приложения и сайты, предоставляющие информацию о скидках и акциях, помогают сэкономить на покупках.
- ▶ Использование студенческих скидок: многие магазины, кинотеатры и музеи предлагают скидки студентам. Воспользуйтесь ими, планируя свой досуг.

Еще один важный аспект финансовой грамотности – **осознанное потребление**. Прежде чем совершить покупку, задайте себе вопросы: Действительно ли эта вещь мне необходима? Можно ли обойтись без нее? Есть ли более доступные аналоги?

Этот подход помогает избежать импульсивных покупок и экономить.

«Раньше я часто покупал вещи, которые мне не особо нужны. Теперь я задумываюсь перед каждой покупкой и трачу меньше. Если мне все же хочется купить ту или иную вещь, я продаю старую. Это помогает освободить место в шкафу и сохранить часть денег», – поделился студент Антон Мунцев.

Еще один эффективный способ отслеживать доходы и расходы – **ведение финансового дневника**. Он помогает анализировать финансовые привычки и вносить коррективы, а также улучшить свою финансовую дисциплину.

«Жизнь в Санкт-Петербурге, как и в любом крупном городе, требует умения разумно управлять своим бюджетом. Для меня это стало настоящим вызовом, так как у студентов редко бывает стабильный доход. Первое время я не видела необходимости экономить деньги, но уже через пару месяцев обучения у меня появились долги, и я поняла, что так продолжаться не может. Теперь, когда родители отправляют мне определенную сумму на месяц, я сразу же распределяю ее на несколько частей: продукты, транспорт, бытовые нужды и развлечения. Конечно, это не делает меня финансово грамотной, но это уже шаг к планированию бюджета. Такая, казалось бы, незначительная привычка заметно улучшила мою жизнь», – рассказала студентка Снежана Тляшева.

Старайтесь избегать кредитов и займов, если в этом нет крайней необходимости. Долги могут стать серьезной проблемой и привести к финансовым трудностям. Если вы планируете крупные покупки, такие как ноутбук или телефон, заранее обдумайте их финансирование. Откладывайте деньги постепенно, чтобы не брать кредиты и не влезать в долги. Начните следовать этим базовым советам, и вы сможете контролировать свои финансы и избегать тяжелых финансовых ситуаций.

*Дмитрий Rogozin
Варвара Лаврухина*

КАК ВЛИТЬСЯ В НОВЫЙ КОЛЛЕКТИВ



КАК БЫСТРО АДАПТИРОВАТЬСЯ В ВУЗЕ, НАЙТИ ОБЩИЙ ЯЗЫК С ОДНОГРУППНИКАМИ И ПРЕПОДАВАТЕЛЯМИ? В ЭТОЙ СТАТЬЕ МЫ ПОДЕЛИМСЯ НЕСКОЛЬКИМИ ПОЛЕЗНЫМИ СОВЕТАМИ.

Будьте открытыми и дружелюбными

Первый шаг к тому, чтобы влиться в коллектив – это проявить инициативу и быть открытым к новым знакомствам. Не стесняйтесь приглашать одногруппников на совместные мероприятия, например, в кино, на кофе или прогулку по городу.

Активно участвуйте в учебной и внеучебной жизни

Участие в академических и не только мероприятиях – отличный способ познакомиться с разными людьми и найти друзей с похожими интересами. Посещайте все мероприятия, которые организуют для первокурсников, будь то экскурсии, собрания, вечеринки или спортивные соревнования. Это отличная возможность уз-

нать своих одногруппников и начать выстраивать отношения.

Будьте вовлечены в учебный процесс

Активность на занятиях, задавание вопросов и обсуждение материала не только помогут вам лучше усваивать информацию, но и создадут образ мотивированного студента, с которым интересно общаться и работать в группе.

Не бойтесь проявлять инициативу

Если у вас есть идеи или предложения, не стесняйтесь делиться ими. Это может быть организация мероприятия, создание учебной группы для взаимопомощи или предложение по улучшению учебного процесса.

Проявление инициативы поможет вам выделиться и найти единомышленников.

Будьте терпеливы и гибки

Адаптация к новой среде может занять время. Не ожидайте, что все сразу начнет искать вашего общения. Будьте терпеливы, готовы к новым впечатлениям и изменениям. Поддерживайте связи с людьми, которые вам понравились. Создавайте группы в социальных сетях, обменивайтесь контактами и приглашайте на совместные мероприятия. Важно, чтобы у вас были постоянные точки соприкосновения с одногруппниками.

*Ксения Михайлова
Ярослав Кононов*



КАРЬЕРА НАЧИНАЕТСЯ С УНИВЕРСИТЕТА



НАШ ВУЗ УДЕЛЯЕТ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ТРУДОУСТРОЙСТВУ СТУДЕНТОВ И ПРЕДОСТАВЛЯЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ПОПРОБОВАТЬ СЕБЯ В РАБОТЕ ЕЩЕ ДО ПОЛУЧЕНИЯ ДИПЛОМА. МЫ Взяли ИНТЕРВЬЮ у ВЫПУСКНИЦЫ ЭТОГО ГОДА КСЕНИИ ГРЕКОВОЙ, КОТОРАЯ УСПЕШНО ТРУДОУСТРОИЛАСЬ ПОСЛЕ СТАЖИРОВКИ В КОМПАНИИ «БЛАГО».

? Как вы попали в компанию «Благо»?

– Мое знакомство с компанией «Благо» началось на Дне карьеры Unesop, который проходил в октябре прошлого года в стенах нашего вуза. Компания заинтересовала, во-первых, своей креативной презентацией, во-вторых – условиями стажировки, в том числе оплатой, которая на тот момент значительно превышала предложения конкурентов. Понравился и открытый подход сотрудников «Благо», которые были максимально доброжелательны, вежливы и отвечали на все интересующие вопросы.

На День карьеры я пришла с распечатанным резюме (готовое резюме повышает шансы на трудоустройство), и меня сразу пригласили на собеседование. Потом, после решения ряда

организационных моментов, состоялось общение с HR-специалистом.

? Расскажите про собеседование.

– На собеседовании у меня спросили о моих карьерных целях – чего я ожидаю от работы, какой опыт хотела бы получить. Поскольку я училась на кафедре бухгалтерского учета, анализа и аудита, выбрала бухгалтерию. Итоговое собеседование проходило с главным бухгалтером, и мне вопросы показались несложными, потому что у нас довольно высокий уровень подготовки в университете и на кафедре.

Изначально меня взяли на должность младшего бухгалтера. У меня сразу появился наставник, и в целом все в отделе мне помогали, обучали, объясняли узкопрофильные особенности работы в компании. Позже меня

заинтересовала политика компании по развитию молодежного направления, я почувствовала желание проявить себя в HR и обратилась к HR-директору с предложением сменить направление стажировки. Она поддержала мою инициативу, и я перешла в дирекцию по персоналу на должность специалиста. В тот момент в дирекции разрабатывали стажерские программы сотрудничества с разными университетами, и я активно включалась в процесс. Принимала участие в лекциях, помогала в организации мероприятий.

? Как удавалось совмещать стажировку и учебу?

– Это не первая моя стажировка, до этого я работала в «Газпром экспорт» и в аудиторской фирме. С третьего курса начала совмещать работу по 4

часа в день с учебой. Обычно пары заканчивались в час, и я работала с двух до шести. На четвертом курсе были пары во второй половине дня, поэтому я работала утром, а затем шла на занятия.

? Трудно было выдерживать нагрузки?

– Я уже привыкла к такому ритму жизни, хотя усталость иногда давала о себе знать. Учеба на моей кафедре была достаточно сложной, и я также активно занималась научной деятельностью. Однако, напоминая себе о своих целях и задачах, находила силы преодолевать трудности. Самое главное – сохранять мотивацию и продолжать двигаться вперед. Конечно, здесь еще важен подход работодателя. Если коллектив и руководство тебя поддерживают и помогают адаптироваться, справляться с трудностями значительно проще.

? Что больше всего запомнилось в стажировке?

– Возможность применить теоретические знания на практике, а также решать разноплановые задачи. Уверена, что полученный опыт пригодится мне в будущем. Ну и, конечно, понравилась атмосфера в коллективе, тематические мероприятия. Особенно запомнился корпоратив, организованный компанией. Это было двухдневное мероприятие, где подводились итоги за 2023 год и праздновалось 30-летие компании. Все было организовано очень масштабно и ярко.

? Какие знания и навыки вам пригодились, а над какими планируете еще поработать?

– Пригодилась теория, которую дает университет – бухгалтерские знания, навыки работы в 1С и Excel, документооборот и многое другое. Если говорить про soft skills, пригодились навыки коммуникации, делового общения, а в процессе работы в дирекции по персоналу – навык работы с возражениями, умение оформлять презентации, креативный подход к задачам, нестандартное мышление. Отвечая на вопрос, чего мне не хватает, наверное, стрессоустойчивости. Я очень часто принимаю все близко к сердцу. Думаю, это еще в силу своего возраста.

? Что посоветуете студентам, которые только начинают искать свою первую работу?

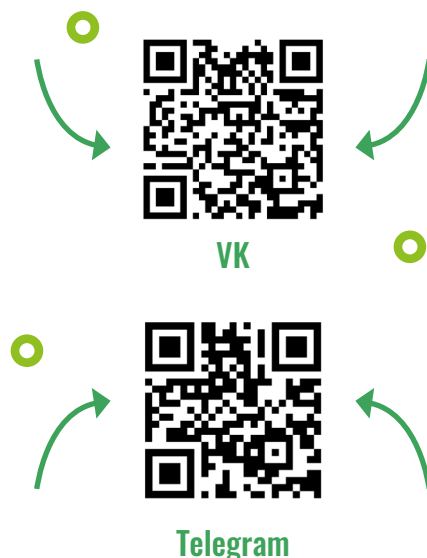
Внимательно изучать вакансии и компании. Важно сопоставить свои ценности с ценностями работодателя, представить свой идеальный рабочий день и коллектив. Найдите работу, которая будет вам по душе, и тогда она не будет казаться работой.

Начинайте искать работу как можно раньше, чтобы к моменту выпуска у вас был опыт и широкий кругозор. Это облегчит выбор компании.

Устраивайтесь на стажировки и практики в компании партнеров университета, чтобы понять, что вам действительно нравится и развивать свои навыки.

Не забывайте активно общаться с компаниями, посещать дни карьеры, подписываться на рассылки о вакансиях, участвовать в кейс-чемпионатах. Моя первая стажировка в «Газпром экспорт» была результатом участия в кейс-чемпионате от СПбГЭУ. Используйте все возможности университета для развития и поиска своей идеальной работы.

ПОДПИСЫВАЙСЯ НА UNESON КАРЬЕРА



КАРЬЕРНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ СПБГЭУ

Uneson карьера играет ключевую роль в поддержке студентов на пути к их профессиональному становлению, предлагая следующие возможности:

✓ Получить консультацию на тему поиска работы, составления резюме, прохождения собеседования и любых других вопросов, касающихся карьерного развития. Запись в видежете сообщества Uneson карьера.

✓ Следить за актуальными вакансиями и стажировками от партнеров-работодателей. Новости публикуются в группе ВК и Телеграм-канале Uneson карьера.

✓ Участвовать в карьерных мероприятиях — ежегодные Дни карьеры и Ярмарки вакансий, круглые столы, мастер-классы с профильными специалистами и многое другое. Эти мероприятия позволяют студентам встретиться с представителями различных компаний, узнать о возможностях трудоустройства и наладить полезные контакты.

Дни карьеры СПбГЭУ собирают десятки работодателей, готовых предложить стажировки и рабочие места. Это отличная возможность напрямую пообщаться с представителями компаний, больше узнать о требованиях и условиях работы.

Экскурсии в компании, во время которых проходят презентации, мастер-классы и собеседования для студентов. Это помогает лучше понять культуру компании и требования к соискателям, а также получить практические советы по построению карьеры.

Даже если вы еще на первом курсе, и у вас нет возможности прямо сейчас совмещать учебу с работой, все равно важно посещать такие мероприятия, чтобы вы смогли заранее познакомиться с будущими работодателями и узнать их требования.



СЕРДЦЕ УНИВЕРСИТЕТСКОЙ ЖИЗНИ

ХОЧЕШЬ НАЙТИ ДРУЗЕЙ,
РАЗВИВАТЬСЯ И ПОЛУЧИТЬ
НЕЗАБЫВАЕМЫЙ ОПЫТ? ТОГДА
ТЕБЕ НУЖНО ВСТУПИТЬ
В СТУДЕНЧЕСКИЙ КЛУБ!

Студенческие клубы – это неотъемлемая часть университетской жизни, создающая яркую мозаику из разнообразных интересов, возможностей и взаимодействий. Вуз предоставляет студентам платформу для развития своих увлечений, обретения новых знаний и навыков, а также для укрепления дружеских связей. Кроме того, студенческие клубы играют ключевую роль в формировании личности студента и подготовке его к профессиональной жизни.

? КАК НАЙТИ СВОЙ КЛУБ? ?

Изучи предложения. Следи за объявлениями на информационных стендах, в группах университета в соцсетях. Если не получится найти подходящий клуб, обратись в студенческий совет. Члены студсовета владеют информацией о всех клубах СПбГЭУ и могут дать ценные советы. Также не забывай, что каждое 1 сентября многие клубы проводят свои презентации. Это отличный шанс познакомиться с их деятельностью и подобрать что-то для себя.

Подумай о своих интересах. Ты увлекаешься спортом, наукой, искусством, общественной работой? Хочешь развивать какие-то конкретные навыки, например, лидерство, коммуникацию, организацию? А может, просто мечтаешь о новой компании друзей с похожими интересами? Делай выбор, учитывая ответы на эти вопросы.

Не бойся пробовать! Посещай разные мероприятия. Приходи на встречи клубов, даже если не уверен, что тебе понравится. Поговори с участниками, узнай больше про их деятельность, вполне возможно, найдешь что-то интересное там, где не предполагал.

+ ПРЕИМУЩЕСТВА СТУДЕНЧЕСКИХ КЛУБОВ: +

Развитие личности. Студенческие клубы помогают раскрыть свой потенциал, улучшить коммуникативные навыки, научиться работать в команде, принимать решения и брать на себя ответственность.

Новые знакомства. Клубы предоставляют возможность познакомиться с новыми людьми, у которых схожие интересы, увлечения и цели. Также членство в студенческом клубе может открыть дорогу к важным контактам, которые пригодятся в будущей карьере.

Знания и навыки. Участие в деятельности клуба помогает студентам получить новые знания и навыки, которые могут быть полезны как в учебе, так и в профессиональной жизни.

ПОДБОРКА КЛУБОВ СПБГЭУ

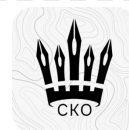
РОССИЙСКО-КИТАЙСКИЙ КЛУБ



Если вы интересуетесь китайской культурой и языком, планируете связать свою будущую карьеру с самой большой азиатской страной, то вам точно сюда. Клуб был создан для укрепления и развития российско-китайских отношений. Внутри клуба любой участник сможет погрузиться в мир китайской культуры, попрактиковаться в языке, поучаствовать в интересных мероприятиях, форумах и фестивалях, а также реализовать свой творческий потенциал в организации культурных и научно-образовательных событий.



СТУДЕНЧЕСКИЙ КЛУБ ОТЛИЧНИКОВ



Организация студентов, стремящихся к образованности и саморазвитию. Их основная миссия – раскрыть потенциал каждого участника. У клуба есть индивидуальная программа, в рамках которой участники бескорыстно помогают преодолеть трудности в учебе как в течение семестра, так и при подготовке к сессии. Если вы хотите вступить в клуб, вас также ждут яркие интеллектуально-развлекательные мероприятия: квизы и олимпиады, чемпионаты и квесты.



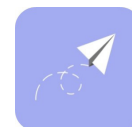
КЛУБ РАЗВИТИЯ КИБЕРСПОРТА



Хочешь не только наслаждаться любимыми играми, но и найти единомышленников, получить новые знания и прокачать навыки? Тогда тебе нужно именно в этот клуб. Эта организация создана на базе СПбГЭУ для развития киберспорта среди студентов и любителей. Вступая в клуб, вы сможете поучаствовать в турнирах и соревнованиях и показать, на что способны. Турниры проходят по играм: Dota 2, CS:GO, League of Legends, FIFA, Hearthstone.



ЦЕНТР ВНЕШНИХ СВЯЗЕЙ



Клуб занимается сотрудничеством с коммерческими организациями и проводит коллаборации, чтобы радовать студентов розыгрышами «ГЭУBox» совместно с компаниями. Кроме того, ребята занимаются съемками подкаста «Разgowork» с представителями различных профессий, которые помогут студентам и школьникам определиться с направлением в работе.



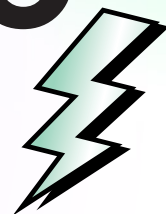
ПРОЕКТНАЯ МАСТЕРСКАЯ



Если вас интересует воплощение смелых, ярких развлекательных проектов, вам стоит присмотреться к команде креативных и увлеченных своим делом ребят. Они занимаются помощью в организации проектов и создают свои собственные. За их плечами премия «Золотой Грифон», ГЭУcast и UnesconPeople. Они помогут реализовать себя с нуля и научат помогать другим.



ГОЛОСА СТУДЕНЧЕСКОГО АКТИВИЗМА



**ДАНИИЛ
МУРЗИН**



«На первом курсе я осознал, что хочу быть активным участником студенческой жизни. Сначала мне казалось, что активизм — это просто интересное времяпрепровождение. Однако со временем я понял, что он помогает приобретать новые навыки и совершенствовать старые.

Мне понравилась идея совмещать приятное с полезным: приносить пользу университету, окружающим и самому себе.

Сейчас я — заместитель председателя студенческого совета гуманитарного факультета, занимаюсь разработкой инноваций и улучшений нашей организации, помогаю студентам и слежу за их успехами. Если есть возможность, делюсь советами и опытом, стараюсь видеть положительные стороны в любой ситуации. Если у вас есть цель, то никакие сложности не страшны. Наоборот, все трудности превращаются в ступени лестницы, поднимаясь по которой вы становитесь сильнее и мудрее. Приятно быть одновременно и наставником, и учеником, иметь возможность учить и учиться.

Я развил в себе умение слушать и слышать, координировать и направлять других. Также значительно улучшил свое творческое мышление — теперь я могу придумывать нестандартные идеи и подходы, расширяя границы своего воображения. И наконец, критическое мышление — понимание ситуации и способность быстро принимать решения, учитывая все факторы, очень полезный навык».

ДЛЯ МНОГИХ РЕБЯТ АКТИВИЗМ – НЕ ПРОСТО РАЗВЛЕЧЕНИЕ ВНЕ УЧЕБЫ, А ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ. ЭТО ОТЛИЧНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ОТКРЫТЬ В СЕБЕ ТАЛАНТЫ, РАЗВИТЬ ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ И ЗАВЕСТИ НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА.

**ЕВГЕНИЯ
РАТЬКОВСКАЯ**



«Я всегда активно участвовала в общественной жизни. Узнав о существовании студенческого совета гуманитарного факультета в СПбГЭУ, поняла, что это мое призвание. Сейчас я специализируюсь на корпоративной культуре. Мы организуем мероприятия, такие как 14 февраля, 9 мая и 1 апреля, которые проходят на первом этаже корпуса на Москательном переулке.

Такая деятельность оказывает значительное влияние на учебу. Чтобы не отвлекаться от нее, важно правильно распределять свое время. Например, я испытала выгорание, когда стала куратором группы первокурсников. Не спала ночами, готовилась, изучала огромное количество материалов, постоянно общалась с ребятами, которым нужно было все объяснять. Приходя домой, просто падала на кровать без сил. Но это того стоило. В процессе студенческой деятельности вы получаете незаменимые навыки, можете экспериментировать, искать свое направление и продолжать учиться самостоятельно. Хотите — пишете сценарии и делаете декорации, а хотите — учитесь графическому дизайну. Вам все расскажут и покажут».

**ВИКТОРИЯ
БУЗИКОВА**

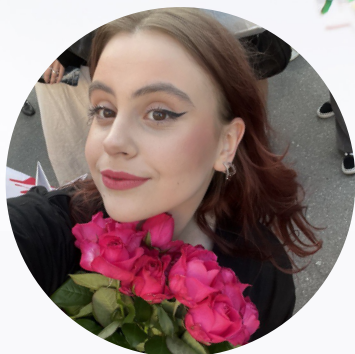


«Я оказалась в рядах студенческого клуба отличников СКО. Новичкам помогают освоиться, общаются, не дают потеряться. Сейчас я, можно сказать, рядовой член клуба. В прошлом семестре была организатором двух наших мероприятий: прорабатывала тематику, готовила сценарии, образы, прописывала задания и вопросы. Конечно, трудно распределять время между учебой и активизмом. Но я поняла, что нельзя заикливаться на чем-то одном, надо развиваться, брать на себя ответственность за нечто новое. Потом будешь получать удовольствие от своей занятости, возможности раскрыться, покреативить и «размять мозги».

Одним из основных навыков, которые я приобрела, является критическое мышление, потому что приходится ставить под сомнение многие вещи, идеи, тематики, правила и смотреть с чужой точки зрения. Придумывать, исходя из этого, новое, дорабатывать что-то старое. И главное, не бояться высказывать свои мысли. Также одним из ключевых умений является коммуникация, а точнее способность вести переговоры и приходить к договоренностям».

Полина Сергушина

ТВОЯ ЯРКАЯ ЖИЗНЬ



АЛЕКСАНДРА БОРОВКОВА, УЧАСТНИЦА СТУДЕНЧЕСКОГО СОВЕТА ГУМАНИТАРНОГО ФАКУЛЬТЕТА И ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА КОНКУРСА «МИСТЕР И МИСС ГУМАНИТАРНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ 2024», РАССКАЗАЛА, КАК СТУДСОВЕТ ИЗМЕНИЛ ЕЕ ЖИЗНЬ.

Источник: freerik.com

– Я вступила в студенческий совет гумфака, так как мне хотелось заняться чем-то помимо учебы. Также в новом городе мне хотелось завести друзей, поэтому активизм стал для меня возможностью адаптации. Не считая новых знакомств, студенческий совет помогает развить навыки, которые возможно у тебя уже есть, но ты не знаешь, где их реализовать. Или же ты мечтаешь попробовать себя в чем-то новом, например, в дизайне или в копирайтинге, стремишься приобрести лидерские качества, тогда тебе точно нужно в студсовет. Я, например, раскрыла в себе писательские способности. Полюбила писать сценарии, и в целом мне интересна работа с текстом, так что задумалась о том, чтобы дальше развивать в себе этот навык уже для рабочих целей.

– Задачи, которые я выполняю в студсовете, довольно разнообразны, зависят от личных предпочтений. Я часто занимаюсь реализацией мероприятий и проектов, которые

проводятся для всех студентов гуманитарного факультета, выполняю роль сценариста. Входила в рабочую группу проектов «Мистер и Мисс ГФ 2023», «Лучшая группа 2024», дважды организовывала «Узнать за 10 секунд», «Ночь Триффидов», «Без чувств», «Квартирник ГФ», также была главным организатором «Посвящения в первокурсники 2024». Однако деятельность студсовета не ограничивается только досугом. Главная его цель – повышение качества и условий обучения студентов на нашем факультете. Студенческий совет дает ребятам возможность доносить информацию о возникших проблемах до деканата. Также мы занимаемся волонтерством, например, устраиваем выезды в приюты для животных.

– Наиболее значимым своим достижением считаю победу на «Мистер и Мисс ГФ 2024». Для меня это ценный опыт, ведь два года назад я была довольно закрытым человеком, не могла и представить, что смогу выступать на сцене и искренне насла-

ждаться этим. Помимо этого, любое организованное мной мероприятие – это достижение, ведь в него вкладывается много сил. И, к счастью, результат всегда оправдан.

– Тяжело совмещать работу, учебу, активизм и быть на высоте во всех сферах, что-то обязательно начнет выпадать. Для меня студенческий совет стал семьей, но мы все взрослеем. Я всегда буду благодарна ему за возможности развития, которые он мне дал. Я продолжу состоять в совете, буду организовывать мероприятия и заниматься тем, что приносит мне удовольствие, но постепенно перемещать приоритет в сторону своей карьеры. Студентам же хочу пожелать не бояться и не стесняться. Даже если ты думаешь, что не такой активный, что у тебя нет на это времени, попробуй. Именно студенческий совет дает возможность развиваться в любых сферах и жить яркую, насыщенную студенческую жизнь!

Софья Валынкина

СТУДЕНТЫ & ШАХМАТЫ

КОМАНДА ПО ШАХМАТАМ «ГРИФОН-1» СТАЛА ПОБЕДИТЕЛЕМ ВЕСЕННЕЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ ЛИГИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА И УЖЕ АКТИВНО ГОТОВИТСЯ К НОВОМУ СЕЗОНУ.

В состав команды вошли: Дмитрий Борисовский, Александр Рубцов, Вячеслав Юн, Дмитрий Сидоров. Капитан команды Анастасия Зеленская рассказала, как ребята одерживали победы в трех этапах: по быстрым шахматам, блицу и парным шахматам.

«В первом турнире по быстрым шахматам мы начали с обидного поражения в первом туре, проиграв со счетом 1,5:2,5. Однако потом наша команда мощным рывком выиграла 6 туров подряд, в последнем обыграл фаворита турнира, команду-организатора «Кронверкские барсы-1».

В первом туре по блицу или «молниеносным шахматам» удача была на стороне соперника: счет 1:3. Но наша команда сумела собраться и выиграть следующие два тура. В четвертом туре принципиальный матч с «Кронверкскими барсами-1» завершился вничью. В оставшихся

турах наши соперники показали достойную игру, но мы оказались сильнее и вновь заняли первое место на пьедестале почета.

Последний турнир прошел в необычном для шахмат формате: парном. Это означает, что команда из 4 человек делится на две пары, и каждая пара играет свою партию, где вы с напарником поочередно делаете ходы на шахматной доске против пары противника, при этом переговариваться друг с другом запрещено. Первый тур мы завершили вничью. Далее по ходу турнира команда одержала победы в 3 турах, два свела вничью, в результате заняв чистое первое место.

Подводя итоги сезона, сборная СПбГЭУ «Грифон-1» продемонстрировала волю к победе и стала безоговорочным чемпионом общего зачета весенней Студенческой лиги по итогам трех турниров».

АЛЕКСАНДР РУБЦОВ

«Команда «Грифон-1» стала по-настоящему грозной. Забавно, что все три турнира мы выиграли, уступая в начале дистанции и перегоняя на финише. Команда показала, что у нее есть характер, и она готова достигать вершин независимо от обстоятельств. Впервые за долгие годы шахматы оказались в составе университетской спартакиады, также был проведен открытый офлайн-турнир нашего шахматного клуба. Надеюсь, что шахматная жизнь в СПбГЭУ продолжится с такой же скоростью. Лично для меня шахматы больше, чем хобби. Это часть моей жизни, часть моей личности. Шахматы помогают мыслить системно, рассчитывать последствия своих решений и принимать за них ответственность. Благодаря шахматам я могу концентрироваться на каком-то деле часами, а также оставаться спокойным в стрессовых ситуациях. Только холодность рассудка позволит вести партию в сложной позиции в цейтноте, когда идет пятый час борьбы и от результата партии зависит исход соревнования! Шахматисты чаще, чем другие спортсмены, сталкиваются с поражениями. Нужно много работать над собой, чтобы собраться и играть следующую партию, как ни в чем не бывало».

КАК ПОПАСТЬ В КОМАНДУ

Отбор в сборную проводится по рейтингу подавших заявки кандидатов. Отбираются шахматисты с наивысшим рейтингом при учете шахматных достижений и регулярной игровой практики. Подробности о шахматном клубе СПбГЭУ можно узнать здесь:

