



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

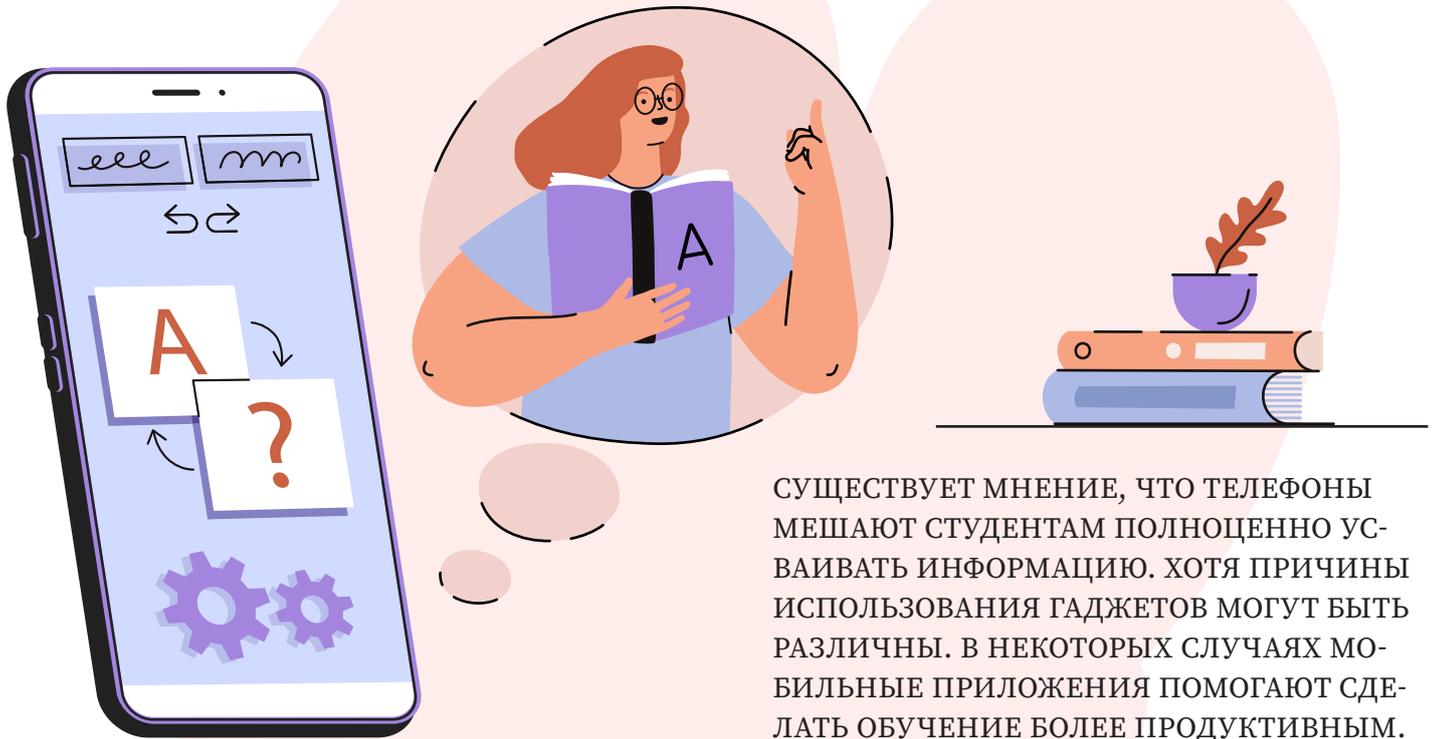
Ксения Михайлова

«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 развлекает 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 Валинкина: «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:

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.

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



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?

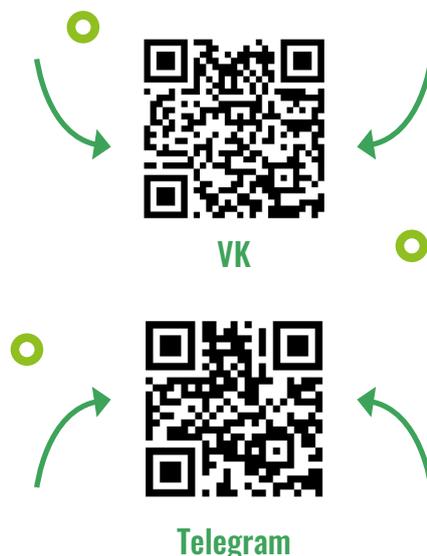
Внимательно изучать вакансии и компании. Важно сопоставить свои ценности с ценностями работодателя, представить свой идеальный рабочий день и коллектив. Найдите работу, которая будет вам по душе, и тогда она не будет казаться работой.

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.



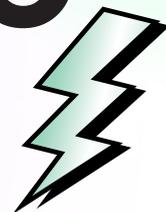
ПРОЕКТНАЯ МАСТЕРСКАЯ



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**

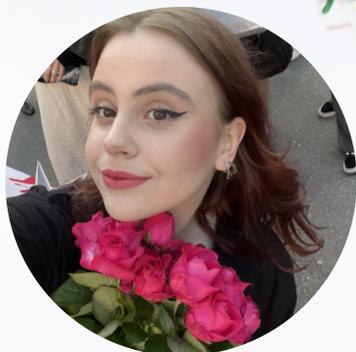


«Я оказалась в рядах студенческого клуба отличников СКО. Новичкам помогают освоиться, общаются, не дают потеряться. Сейчас я, можно сказать, рядовой член клуба. В прошлом семестре была организатором двух наших мероприятий: прорабатывала тематику, готовила сценарии, образы, прописывала задания и вопросы. 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:

