



ЭКОНОМИСТ

#7

12+

unecon.ru

СТАЖИРОВКА В ЗАРУБЕЖНОМ ВУЗЕ:
СЛОЖНОСТИ И ВОЗМОЖНОСТИ

КАК СТУДЕНТАМ НАЙТИ
СВОЮ ПЕРВУЮ РАБОТУ

ПОВЫШАЕМ МОТИВАЦИЮ
ВО ВРЕМЯ УЧЕБЫ



Слово редакции

В октябрьском выпуске «Экономиста» мы поговорим о возможностях, которые наш вуз предоставляет студентам. Их много, но мы сосредоточимся на нескольких. Во-первых, расскажем про студенческие образовательные обмены и стажировки в зарубежных вузах. Ребята поделятся своим опытом учебы за границей, советами по адаптации к новому языку и культуре. Во-вторых, расскажем про то, как вуз помогает студентам выстраивать свою карьеру. Советы выпускников, стажировки в компаниях, важность резюме, возможность совмещать учебу и работу... Обсудим сложности фриланса и познакомимся с реальными историями студентов-фрилансеров. Поговорим также про мотивацию, которая важна не только для плодотворной учебы, но и для карьерных достижений. Не забудем и про досуг, а именно – как настольные игры помогают студентам лучше учиться. Читайте газету «Экономист», вдохновляйтесь, действуйте.

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



КОРОТКО

По итогам приемной кампании 2024 года на очную форму обучения в вуз поступило **3522** абитуриента, **843** из которых будут обучаться на бюджетной основе. Средний балл ЕГЭ составил **86,12**. Особенно популярными в этом году стали традиционные для университета направления подготовки «Экономика» и «Менеджмент». Также вырос спрос на программы подготовки, связанные с ИТ. Большой интерес у поступающих вызвали и новые направления: «Экономика энергетики» при поддержке ПАО «Газпром» и «Экономика и финансы Вооруженных сил Российской Федерации».

Доля абитуриентов из Санкт-Петербурга составила **45,7%**. Что касается регионов, то лидерами по числу поступивших студентов стали Краснодарский край, Республика Башкортостан, Иркутская область, Новосибирская область и Москва. Также студентами СПбГЭУ стали более **200** граждан из **26** иностранных государств.



Ко Дню среднего профессионального образования, который отмечается в нашей стране 2 октября, в Колледже бизнеса и технологий СПбГЭУ пройдет праздничный концерт с участием именитых выпускников и партнеров. В этом году в единственный на Северо-Западе колледж, который готовит специалистов в области пивоварения, спиртового и ликероводочного производств, а также специалистов среднего звена для организаций топливно-энергетического комплекса, поступило 250 человек.

В процессе подготовки кадров колледж сотрудничает со многими предприятиями города: Топливо-энергетический комплекс Санкт-Петербурга, Хлебный завод «Арнаут», Теплосеть Санкт-Петербурга, Почта России, Водоканал и другие.

Ежегодно колледж входит в число победителей Всероссийского конкурса «Образовательная организация XXI века. Лига лидеров». Но настоящая гордость учебного заведения – это не награды, а выпускники, востребованные на рынке труда. Многие из них продолжают свое дальнейшее образование в стенах экономического университета.

Больше новостей из жизни
нашего вуза в социальных сетях:



УЧЕБА ПО ОБМЕНУ

БЛАГОДАРЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ОБМЕНАМ СТУДЕНТЫ ИМЕЮТ УНИКАЛЬНУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОУЧИТЬСЯ В ЗАРУБЕЖНОМ ВУЗЕ, ПОЛУЧИТЬ НЕ ТОЛЬКО ЗНАНИЯ, НО И ОПЫТ МЕЖКУЛЬТУРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ.



Давайте более подробно рассмотрим, чем полезны студенческие образовательные обмены.

Адаптация и личностное развитие

Во время образовательных обменов студенты обучаются в зарубежном университете: выходят из зоны комфорта и оказываются в новой культурной среде, где им приходится адаптироваться к незнакомым традициям, языку и образу жизни. Столкновение с новым чаще всего приводит к культурному шоку, который обычно проходит через несколько стадий: эйфория, восхищение, разочарование, адаптация. Преодолевая этот шок, студенты развивают в себе устойчивость к трудностям и стрессовым ситуациям. Также столкновение с новым языком, традициями, обычаями и нормами поведения помогают стать более открытым и восприимчивым к различным точкам зрения.

Проживание в другой стране требует от студентов умения ориентироваться в незнакомой обстановке, решать бытовые и учебные вопросы самостоятельно, что значительно укрепляет их уверенность в себе. Опыт обучения за рубежом способствует развитию таких личных качеств, как независимость, адаптивность и толерантность.

Межкультурное общение

Еще одним важным аспектом студенческой мобильности является межкультурное общение. Учащиеся каждый день взаимодействуют с представителями различных культур, и это помогает разрушить многие стереотипы и предубеждения. Студенты учатся воспринимать людей не через призму национальных различий, а как индивидуальностей с уникальными историями и взглядами. Через общение с местными жителями, преподавателями и другими иностранными студентами участники образовательных обменов получают уникальную возможность узнать о других странах от их представителей. Это знание не только обогащает их личный опыт, но и помогает формировать более глубокое понимание глобальных процессов и культурного разнообразия.

Кроме того, участники студенческой мобильности часто становятся «культурными посланцами» своих стран, распространяют знания о своей культуре за рубежом и вносят вклад в развитие международного сотрудничества. Благодаря этому в учебных заведениях и местных сообществах присутствует национальное многообразие и культурная динамика.

Новые знания и практические навыки

Межвузовское сотрудничество и мобильность открывают доступ к разнообразным академическим ресурсам и методикам обучения, которые могут существенно отличаться от тех, к которым студенты и преподаватели привыкли в своей стране. Это приводит к повышению качества образования и научных исследований за счет участия студентов и преподавателей в международном процессе обмена знаниями. Кроме того, международный опыт является значимым преимуществом на рынке труда. Работодатели высоко ценят кандидатов с опытом учебы или работы за рубежом, так как они, как правило, обладают развитыми навыками межкультурного общения, умеют работать в многонациональных коллективах и адаптироваться к новым условиям.

Малик Хушпаров

СПбГЭУ предоставляет студентам возможность получить новые знания и опыт обучения в других странах.



КАК АДАПТИРОВАТЬСЯ В ДРУГОЙ СТРАНЕ

АДАПТАЦИЯ – ЭТО НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ОБУЧЕНИЯ ЗА ГРАНИЦЕЙ. НАХОЖДЕНИЕ ВДАЛИ ОТ ПРИВЫЧНОЙ СРЕДЫ, СЕМЬИ И ДРУЗЕЙ ТРЕБУЕТ ОПРЕДЕЛЕННЫХ УСИЛИЙ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРИВЫКНУТЬ.

С точки зрения психологии, адаптация на новом месте – это способ взаимодействия личности и новой социальной среды, усвоение человеком норм и ценностей нового общества. Благодаря адаптации мы не просто быстрее приспосабливаемся к изменениям или можем действовать в непредвиденных обстоятельствах, но и самостоятельно создаем изменения, которые ведут к положительным переменам в нашей жизни.

Психологи выделяют четыре стадии адаптации на новом месте:

- Стадия туризма – кратковременный этап, связанный с ожиданиями и положительными эмоциями.
- Стадия разочарования – столкновение с первыми трудностями.
- Стадия настройки (восстановления) – преодоление трудностей.
- Стадия ассимиляции – новая страна перестает вызывать агрессию и страх. Начинается полноценная интеграция в новую среду.

Как развить навык адаптивности и быстрее привыкнуть к новым условиям?

1. Изучайте страну и культуру: познакомьтесь с местными обычаями, традициями и языком прежде чем отправитесь на учебу. Это поможет вам избежать многих неожиданностей, быстрее адаптироваться и насладиться особенностями страны, в которую вы приехали.
2. Планирование и организация: создайте план своих академических и личных целей на время образовательной стажировки. Распределяйте свое время так, чтобы его

хватало и на учебу, и на отдых. Не бойтесь исследовать страну или даже окружающие страны. Такие поездки позволят вам расширить горизонты, познакомиться с новыми местами и культурами.

3. Активно участвуйте в студенческой жизни: присоединяйтесь к клубам или организациям, которые вас интересуют. Общение позволяет снизить тревожность, ведь таким образом мы чувствуем, что не одни. Можно попытаться найти своих соотечественников, наладить контакт с одноклассниками и соседями по общежитию. Будьте открыты к новому опыту и людям, даже если не очень уверенно владеете языком.
4. Повышайте уровень владения иностранным языком: чем лучше вы знаете язык, тем спокойнее будете себя чувствовать. Хороший уровень знаний облегчит процесс обучения и поможет безболезненно пройти адаптационный период.
5. Будьте в курсе происходящего вокруг: чтобы стать полноценным членом общества, знакомьтесь с местными событиями – смотрите новостные выпуски, читайте прессу, слушайте радио... В общем, включайтесь в жизнь новой страны.
6. Поддерживайте связь с родными и друзьями: некоторые студенты чувствуют себя одинокими в чужой стране, поэтому почаще общайтесь с близкими людьми с помощью мессенджеров.
7. Заботьтесь о своем физическом и эмоциональном благополучии: поддерживайте здоровый образ жизни, регулярно занимайтесь спортом или другой физической активностью. Не стесняйтесь обращаться за помощью или поддержкой, если в ней нуждаетесь.



Опыт адаптации в другой стране во время международной программы обмена поделилась студентка гуманитарного факультета Алина Джентемирова, проходившая обучение в Турции (Yaşar Universitesi) с января по июнь 2024 года.

? Почему решила участвовать в программе студенческого обмена?

Я всегда хотела поучиться за границей, такой опыт казался мне важным. Я думаю, что для моей специальности «Реклама и связи с общественностью в бизнесе» необходимо иметь множество связей не только в нашей стране, но и за ее пределами. Кроме того, меня всегда привлекали незнакомые культуры, и я с удовольствием заводила знакомства с людьми из разных стран.

? Есть ли отличия в программе обучения нашего вуза и турецкого?

Обучение в Турции отличается по степени нагрузки: если в СПбГЭУ часто дают задания на дом, есть текущий контроль, проводятся тесты во время семестра, то в Турции такого нет. Занятия здесь, как правило, лекционные, тесты и экзамены проводятся дважды за семестр. Конкретно в моем университете (Yaşar Universitesi) делается большой уклон на интерактив: преподаватели во время занятий активно общаются со студентами, задают им вопросы, во всем стремятся помочь. Группы в вузе – от пяти до двадцати человек, а образовательные программы – модернизированные.

? С какими трудностями ты столкнулась во время учебы за границей?

Когда попадаешь в другую культуру и сталкиваешься с людьми, которые думают, говорят и ведут себя иначе, начинаешь чувствовать себя некомфортно. Несмотря на то, что 90% студентов в университете обучаются на английском языке, турки плохо говорят по-английски. Поэтому в бытовых ситуациях, когда нужно что-либо купить или спросить, приходилось быстро учить турецкие слова.

? Каковы финансовые затраты во время учебы в зарубежном вузе?

В Турции все намного дороже, чем в России. Думаю, в других странах, особенно в Европе, цены еще выше. Несмотря на то, что я жила в общежитии, по сравнению с Санкт-Петербургом, где я плачу 6 тысяч в месяц, здесь цена за проживание в пересчете на рубли доходила до 30 тысяч. Больше всего денег тратилось на проживание, еду и страховки по ВНЖ. Бесплатно предоставляется только обучение, за все остальное приходится платить самим.

? Насколько быстро ты адаптировалась к жизни в другой стране?

Довольно быстро. Так как я с 1 курса жила в разных общежитиях, с разным количеством людей вокруг, то легко адаптируюсь к новым условиям. С самого начала учебы в Турции я поняла, что мне близка культура этой страны, люди здесь добрые и открытые. Я быстро привыкла к языку, у меня не возникало проблем с коммуникацией. В случае каких-либо затруднений мне всегда помогали.

? В чем преимущество прохождения международной программы обмена?

Однозначно, это опыт общения с людьми из разных стран. Здесь я общалась не только со студентами из Турции, но и с ребятами из Перу, Америки, Сербии... Это не только изучение культуры, языка и мышления иностранцев, но и наращивание международных связей. Так как обучение проходит на английском, это требует от тебя большей сосредоточенности. Кроме того, программа обмена дает возможность стать более гибким к новым местам и людям в целом. За период учебы за границей повысилась моя самооценка и уверенность в себе, потому что я постоянно находилась вне зоны своего комфорта, а это сильно влияет на то, как я ощущаю себя в общении с другими людьми.

Виктория Прабарщук

ПЕРВЫЙ РАЗ В ПОДНЕБЕСНОЙ



ЕЖЕГОДНО В СПБГЭУ ПРОВОДИТСЯ КОНКУРС НА УЧАСТИЕ В СТАЖИРОВКЕ В ВУЗАХ КИТАЯ. СТУДЕНКА НАПРАВЛЕНИЯ «ЛИНГВИСТИКА» СОФЬЯ СЕЛИВЕРСТОВА ПОДЕЛИЛАСЬ СВОИМИ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ О СЕМЕСТРОВОЙ СТАЖИРОВКЕ В ШЭНЬЯНСКОМ ПОЛИТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ.

«В 2023 году я начала интенсивно изучать китайский язык и погружаться в культуру этой страны. СПбГЭУ предоставил студентам уникальную возможность отправиться на стажировку в Китай. Конкурс был серьезный, в результате которого в КНР поехали 12 человек, включая меня. Нам предстоял долгий перелет длиной более 8000 км. Это был мой первый и самый продолжительный перелет, поэтому я сильно волновалась. Сначала мы летели в Москву, оттуда в Пекин, а затем пересели на высокоскоростной поезд до Шэньяна, города в провинции Ляонин. Высокоскоростной поезд – это одна из достопримечательностей Китая! Он разгоняется до 304 км/ч, при этом поездка остается комфортной и безопасной.

Шэньянский политехнический университет поразил меня своим огромным кампусом. А высокие деревья, горы и пение птиц создают неповторимую атмосферу. Кстати, деревья остаются зелеными до середины ноября, холода наступают лишь в декабре, когда температура может опуститься до -7 градусов.

Наше обучение проходило в главном здании университета. Мы изучали китайские иероглифы, учились воспринимать язык на слух, знакомились с историей и культурой страны. Каждую неделю проводились творческие мастер-классы: мы украшали веера сухими цветами и листьями, пели китайские песни, расписывали традиционные оперные маски, плели китайские узлы-обереги и многое другое. Были у нас и отдельные уроки по грамматике, чтению и письму, аудированию и говорению. Мы занимались 5 дней в неделю с 08:00 до 11:30. В день по два предмета. Самый важный – грамматика: он проводился у нас 4 раза в неделю, остальные занятия – 1-3 раза. Еще раз в неделю у нас проходил урок по подготовке к HSK – международному экзамену по китайскому языку. Также были уроки тайцзицюань или тайцзи – это оздоро-

вительная гимнастика и вид боевого искусства, многие китайцы занимаются ею по утрам. Это был интересный ознакомительный курс.

В конце семестра мы сдавали экзамен по каждому предмету и писали пробный тест по HSK. Не было экзамена только по тайцзи, но за его посещением все равно следили. Экзамены прошли хорошо. Мы сдавали их два дня – по два предмета в день с перерывами. Каждый преподаватель вызывал нас в класс по одному, давал задание и время на подготовку. Например, по говорению дали топик по пройденному материалу, который надо было рассказать. Еще было задание-диалог – нам давали темы, на которые нужно было пообщаться с преподавателем. А вот экзамен по грамматике проходил в виде теста. Мы писали его сразу всей группой.

В свободное время мы посещали разнообразные мероприятия: ярмарки, где пробовали местную еду, экскурсии в старый город, совершили поход в горы. Ездили в Пекин и Харбин.

В крупных городах многие китайцы понимают английский. Однако в Шэньяне мало кто владеет английским, что создавало дополнительные трудности. В кампусе лишь отдельные студенты немного говорили по-английски. Они были достаточно стеснительными, но дружба с ними обеспечила отличную языковую практику.

Оказавшись в новой среде, я поняла, что мое решение поступить на направление «Лингвистика» и изучать китайский язык было верным. Будучи далеко от дома, я смогла общаться как с туристами, так и с местными жителями, справляться с трудностями и получать незабываемый опыт».

Роман Катаев

МОТИВИРУЙ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ УЧЕБЫ

МОТИВАЦИЯ – КЛЮЧЕВОЙ ФАКТОР УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ. ПРИВЕДЕННЫЕ НАМИ СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ ПОМОГУТ СТУДЕНТАМ СОХРАНЯТЬ ИНТЕРЕС И СТРЕМЛЕНИЕ К ЗНАНИЯМ.

Следуя этим советам, вы сможете эффективно учиться и достигать поставленных целей, делая процесс обучения более приятным и продуктивным.

Установите четкие цели

Постановка четких и понятных целей является действенным методом. Разбейте одну большую цель на более мелкие, соответствующие вашей работоспособности. Например, вместо того чтобы учить весь материал по курсу за неделю, а то и за несколько дней до экзамена, определите, сколько тем из курса вы сможете повторять еженедельно в течение месяца. Таким образом, задача повторить весь пройденный за курс материал не кажется такой сложной.

Делайте перерывы

Перерывы играют важную роль в работоспособности. Помимо коротких перерывов каждый час, старайтесь делать более длительные перерывы каждые несколько часов и полностью отстраняться от компьютера или учебников. Восстановление сил придаст вам больше энергии во время работы.

Используйте разнообразные методы обучения

Монотонность убивает мотивацию, поэтому старайтесь разнообразить процесс обучения. Видеоуроки, подкасты, мастер-классы, чтение книг, участие в вебинарах, конференциях – все это поможет поддерживать интерес к учебе и сделает процесс более увлекательным.

Награждайте себя за достижения

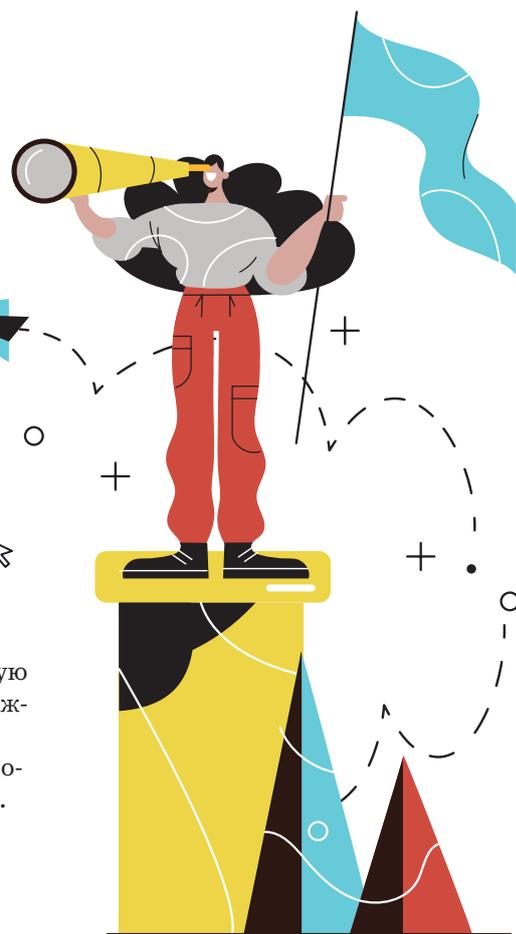
Вознаграждение – мощный стимул для поддержания мотивации. Во время учебы за каждую выполненную задачу или достигнутую цель награждайте себя чем-то приятным. Это может быть небольшая покупка, прогулка или занятие любимым делом. Награды создают положительные ассоциации с учебой и стимулируют к новым достижениям. Однако старайтесь сохранять дисциплину и чрезмерно не балуйте себя. Убедитесь, что награды не становятся отвлекающими факторами.

Поддерживайте здоровый образ жизни

Физическое и психологическое здоровье напрямую влияют на обучение. Обеспечьте себе правильное питание, регулярные физические нагрузки и полноценный сон. Лишение организма нужного количества сна приводит к снижению концентрации внимания, даже если человек при этом чувствует себя в норме. Лучший способ обеспечить качественный сон – ложиться спать и просыпаться в одно и то же время.

Сосредоточьтесь на процессе, а не только на результате

Фокусировка исключительно на конечном результате может вызывать стресс и разочарование. Наслаждайтесь самим процессом обучения, получайте удовольствие от новых знаний и навыков, которые вы приобретаете. Помните, что каждый маленький шаг приближает вас к большой цели.



Полина Кузнецова

«Считаю, что изначально нужно поступать на ту специальность, к которой лежит душа, тогда и учеба будет даваться в тысячу раз проще. Я с 16 лет решила поступать в СПбГЭУ на направление «Реклама и связи с общественностью». Главное, что меня мотивирует учиться, – это цель. Я поставила себе цель стать действительно хорошим специалистом PR, и я ее достигну. Конечно, у каждого человека бывают уныние и апатия, но в такие моменты как раз и помогает четкая цель. Если я хочу взять максимум от этого образования, мне будет легче даваться учеба и дополнительно мотивировать себя не потребуется».

Алеся Гильфанова

«Моя главная мотивация – это мои родители. Я хочу их порадовать успехами в учебе, хочу, чтобы они мной гордились. Плюс меня мотивирует сам факт того, что мне нравится учеба. Мне не приходится заставлять себя что-либо делать. Осознание того, что я занимаюсь любимым делом и смогу в дальнейшем применить свои знания на практике, придает мне огромную мотивацию».

Малик Хуштаров

КАК ПОЛУЧИТЬ ОПЫТ РАБОТЫ, НЕ ИМЕЯ ОПЫТА



Источник: freerik.com

НАЙТИ ПЕРВУЮ РАБОТУ БЕЗ ОПЫТА – ЗАДАЧА НЕ ИЗ ЛЕГКИХ, НО НАШ УНИВЕРСИТЕТ АКТИВНО ПОДДЕРЖИВАЕТ СТУДЕНТОВ В ЭТОМ ВОПРОСЕ, А ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ UNESON КАРЬЕРА ПОМОГАЕТ ПОСТРОИТЬ СВОЙ КАРЬЕРНЫЙ ПУТЬ.

ПОЧЕМУ ОПЫТ РАБОТЫ ТАК ВАЖЕН?

Для работодателей опыт – это показатель:

- **Знаний и навыков.** Опытный сотрудник уже знаком с основными принципами работы в выбранной сфере, знает, как решать типичные задачи, обладает необходимыми инструментами и методами.
- **Способности к обучению.** Человек, имеющий опыт, уже проходил обучение, адаптировался к новым условиям, способен быстро усваивать информацию.
- **Профессиональной ответственности.** Опыт делает сотрудника более ответственным, способным принимать решения и отвечать за свои действия.
- **Командной работы.** Опыт работы в команде показывает способность взаимодействовать с коллективом, координировать свои задачи с другими сотрудниками, достигать общих целей.

ОПЫТ, КОТОРЫЙ ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ, УЧАСЬ В ВУЗЕ:

1. СТАЖИРОВКИ

Многие компании предлагают стажировки, позволяющие студентам получить практический опыт в своей сфере.

Преимущества стажировки

- Знакомство с деятельностью компании изнутри.
- Получение практических навыков и знаний, необходимых для работы.
- Развитие профессиональных связей.

- Возможность получить рекомендации от руководителя стажировки.
- Повышение шансов на получение постоянного места в компании после окончания стажировки.

Как найти стажировку

- В группах Uneson карьера в социальных сетях ежедневно появляются предложения от работодателей. Важно следить за обновлениями, чтобы не пропускать интересные предложения (часто сроки подачи заявок и количество мест ограничены). Если вы хотите пройти стажировку в определенной компании, можно сразу зайти на ее официальный сайт – как правило, там можно найти подробную информацию о текущих наборах.



2. ПРАКТИКА

Практика – это важная часть учебного процесса, которая обычно проходит вне стен вуза, то есть на различных предприятиях в условиях, максимально приближенных к будущей профессиональной деятельности.

Преимущества практики

- Закрепление и проверка теоретических знаний, полученных в вузе.
- Получение информации об организации технологических, производственных и управленческих процессов на предприятии или в учреждении.
- Изучение реальных условий будущей профессиональной деятельности.

Как найти место для практики

- Работа по организации практики в СПбГЭУ курируется Центром практик. Центр оказывает студентам помощь при поиске мест для прохождения практики, готовит необходимые документы и консультирует по возникающим вопросам. Подробнее о деятельности центра можно узнать на сайте вуза.

3. ВОЛОНТЕРСТВО

Волонтерская деятельность – это отличная возможность получить опыт и ценные рекомендации, развить навыки коммуникации и работы в команде.

Преимущества волонтерства

- Возможность применить свои знания и умения на практике.
- Развитие новых навыков: работа в команде, коммуникация, организация мероприятий.
- Получение ценных рекомендаций от руководителей волонтерского проекта.
- Расширение круга знакомств и укрепление профессиональных связей.
- Получение опыта в различных сферах.

Как найти волонтерскую работу

- Обратитесь в Волонтерский центр СПбГЭУ (unescon.ru/vc/).
- Ищите информацию на сайтах волонтерских организаций.
- Посещайте мероприятия для волонтеров.
- Проявите инициативу: предложите свою помощь организациям, которым она может потребоваться.

4. ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Студенческие проекты, участие в конкурсах, разработка собственных стартапов – все это помогает получить практические навыки и создать портфолио.

Преимущества проектной работы

- Получение опыта в реализации проектов с начала до конца.
- Развитие навыков управления проектами, планирования, координации и организации работы.
- Увеличение шансов на получение рекомендаций от руководителей проектов.
- Возможность представить свой проект на конкурсах и получить признание в профессиональном сообществе.

Как найти проектную работу

- Участвуйте в студенческих проектах, организованных вузом. Например, Центр молодежного предпринимательства СПбГЭУ регулярно реализует проекты с участием студентов и партнеров вуза.
- Обратитесь на кафедру. Многие кафедры нашего вуза

осуществляют проектную деятельность совместно с организациями-партнерами.

- Присоединяйтесь к студенческим клубам и объединениям, занимающимся проектной деятельностью.
- Разрабатывайте собственные проекты и ищите способы их реализации.

5. САМООБУЧЕНИЕ

Не забывайте о самостоятельном обучении! Читайте книги, журналы, статьи по вашей специальности, следите за новостями в профессиональных сообществах, смотрите видеуроки, участвуйте в вебинарах.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ:

Развивайте навыки коммуникации: общайтесь с людьми из вашей профессии, участвуйте в конференциях, семинарах и мероприятиях.

Создайте портфолио: собирайте свои работы, проекты, отзывы о вашей деятельности в отдельную папку или сайт.

Изучайте спрос на рынке труда: определите, какие специальности и навыки сейчас востребованы, и сосредоточьтесь на их развитии.

Будьте активны: не бойтесь брать инициативу в свои руки, предлагайте свои услуги, связывайтесь с компаниями, участвуйте в конкурсах.

Проявите настойчивость: помните, что найти работу без опыта непросто, но возможно! Не опускайте руки при неудачах и продолжайте действовать.

Опыт – это не только работа, но и любая деятельность, которая помогает вам развиваться и приобретать новые навыки. Помните, что даже небольшой опыт может стать ценным преимуществом в начале вашей карьеры.

Ева Рускова

ПОДПИСЫВАЙСЯ
НА UNESCON КАРЬЕРА



VK



Telegram

ВСТРЕЧАЮТ ПО РЕЗЮМЕ

РОЛЬ РЕЗЮМЕ В ПРОЦЕССЕ ПОИСКА РАБОТЫ СЛОЖНО ПЕРЕОЦЕНИТЬ. ОСОБЕННО ЭТО АКТУАЛЬНО ДЛЯ СТУДЕНТОВ. ОТСУТСТВИЕ ОПЫТА И ЮНЫЙ ВОЗРАСТ САМИ ПО СЕБЕ ЯВЛЯЮТСЯ ПРЕПЯТСТВИЯМИ НА ПУТИ К КАРЬЕРЕ МЕЧТЫ. РЕЗЮМЕ В ЭТОЙ СИТУАЦИИ МОЖЕТ СТАТЬ ВАШИМ СПАСАТЕЛЬНЫМ КРУГОМ.

В статье мы расскажем студентам, как составить грамотное резюме, которое заставит работодателя обратить на вас внимание.

Структура резюме

Хорошо структурированное резюме должно легко читаться и содержать необходимую информацию. Классическая структура включает следующие разделы:

Контактная информация. ФИО, номер телефона и адрес электронной почты.

Цель. Кратко опишите, какую специальность или должность вы рассматриваете. Этот раздел должен быть лаконичным и отражать ваши карьерные устремления.

Опыт работы. Необходимо указать название компании, должность, период работы, основные обязанности и достижения. Информацию нужно предоставить в обратном хронологическом порядке, начиная с последнего места.

Образование. Укажите название учебного заведения, специальность, настоящий курс обучения, год предполагаемого окончания, если вы еще

учитесь, дипломы и сертификаты. **Навыки.** Создайте список ключевых навыков, которые важны для желаемой должности. Это могут быть как профессиональные, так и мягкие навыки (soft skills).

Дополнительная информация. Здесь можно указать владение иностранными языками, курсы повышения квалификации, волонтерскую деятельность и т. д.

Общие советы по составлению резюме



ФОТОГРАФИЯ

в резюме всегда будет плюсом, даже если должность не предполагает общения с клиентами. Она делает резюме персонализированным и более заметным. Важно выбрать профессиональное и деловое фото, так как неудачный портрет может испортить впечатление.



АДРЕС ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ

должен соответствовать профессиональному статусу. Например, вместо

superkrasotka_2004@mail.ru лучше использовать veronika-ivanova@mail.ru



ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА

Рекомендуется указывать сумму на 15–20% выше текущей зарплаты для возможности торга. Перед этим сверяйте свои ожидания со средней зарплатой по рынку, используя статистику и вакансии.



ЛИЧНЫЕ КАЧЕСТВА

В разделе «Обо мне» укажите личные качества, избегая банальностей. Например, вместо «ответственность» напишите «добросовестно отношусь к выполнению задач». Хобби лучше не указывать, если они прямо или косвенно не относятся к интересующей вас вакансии.



СОПРОВОДИТЕЛЬНОЕ ПИСЬМО

Начинайте письмо с приветствия и краткого описания своих достижений и навыков. Объясните, почему хотите работать в компании и подходите для этой вакансии. Завершите письмо подтверждением готовности

приехать на собеседование. Старайтесь избегать клишированных фраз.



УКАЗАНИЕ ЖЕЛАЕМОЙ ДОЛЖНОСТИ

Неэффективно указывать в резюме слишком скромные должности, такие как «стажер», если вы уже обладаете навыками для более ответственной роли. Также не стоит претендовать на слишком высокие позиции, такие как «руководитель», если у вас нет соответствующего опыта. Оптимальным вариантом станет должность младшего специалиста или помощника в конкретной сфере деятельности. Укажите сферу максимально точно, чтобы рекрутер сразу понял, кем вы хотите работать.



ПРОВЕРКА РЕЗЮМЕ

После завершения проверьте текст резюме на ошибки. Если рассматриваете несколько вакансий, составьте отдельные резюме для каждой. Помните, что требования к резюме могут варьироваться в зависимости от профессии.

Историей о том, как важно составить эффективное резюме, поделилась студентка СПбГЭУ Валерия Билинская:

«Когда я начала искать стажировку, мне потребовалось составить резюме. Начала я с исследования того, как должно выглядеть хорошее резюме. Изучила несколько статей и примеров, затем составила план собственного резюме, разделив его на следующие части: контактная информация, цель, образование, опыт работы, навыки и дополнительная информация. Тщательно проверив свое резюме на ошибки и опечатки, я попросила своих друзей и наставников взглянуть на него и дать свои рекомендации. После внесения всех правок я отправила резюме в компанию и через несколько недель получила приглашение на собеседование, а затем и предложение о стажировке».

Дмитрий Рогозин



НЕ БОЙТЕСЬ ОТКАЗОВ И ИДИТЕ К СВОЕЙ ЦЕЛИ

ВЫПУСКНИКИ СПБГЭУ ПОДЕЛИЛИСЬ СВОИМ ОПЫТОМ ТРУДОУСТРОЙСТВА И ДАЛИ НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ.



«В этом году я окончила бакалавриат по направлению «Реклама и связи с общественностью». Специально решила искать работу до выпускного, чтобы было больше шансов найти что-то подходящее до того, как работу начнут искать все, и предложений станет меньше. Основная трудность, с которой я столкнулась: не можешь предложить тот опыт и знания на вакансиях, которые интересны. Плюс слишком много обязанностей взваливается на начинающих специалистов, учитывая небольшую зарплату. Работу нашла спустя 2 недели ежедневного мониторинга телеграм-каналов и hh.ru. Сейчас я работаю по специальности, пытаюсь понять, на своем я месте или нет. Выпускникам хочу посоветовать начинать искать работу заранее, всегда прислушиваться к себе и уходить, если место вам не подходит. Мы еще молоды и не обременены обязательствами, поэтому не нужно бояться тратить время на что-то более стоящее!»



«Я выпускница СПбГЭУ направления «Реклама и связи с общественностью» 2023 года. Сейчас продолжаю обучение в магистратуре. Поиск работы был для меня сложным. Я довольно долго искала место, так как хотелось найти удаленную работу с неполной занятостью, чтобы совмещать с учебой. У меня не было практического опыта, что стало причиной отказа во многих организациях. На собеседованиях я рассказывала про кейсы, которые мы выполняли по заказам компаний, а еще про летние практики. В итоге меня взяли SMM в ресторан. Это удобный формат работы, который позволяет мне распределять свое время, а также на-

ходить новых клиентов. Мой главный совет студентам – набираться опыта и формировать портфолио пока вы еще учитесь. Пробуйте устраиваться в компании, в которых хотели бы поработать, на летнюю практику. Не забывайте, что все кейсы, которые вы делаете для компаний на парах, это тоже полезный опыт. Только методом проб и ошибок можно найти место, где вам будет комфортно. Поэтому не бойтесь пробовать, не бойтесь отказов и уверенно идите к своей цели!»



«Я окончила СПбГЭУ в 2023 году по направлению «Зарубежное регионоведение». Это достаточно обширное направление, позволяющее работать во многих отраслях. Сейчас я работаю по специальности менеджер ВЭД (внешнеэкономической деятельности) / логист. Что касается поиска работы, могу отметить несколько этапов:

1. Уделите время на то, чтобы понять, чего действительно ожидаете от своей будущей профессии;
2. Составьте качественное резюме (от него будет зависеть количество предложений по работе);
3. Подготовьтесь к собеседованию. Если изначально правильно составить резюме и откликнуться на большое количество вакансий, то, скорее всего, вам пришлют приглашение на собеседование. Главное – с чего-то начать! Не бойтесь совершить ошибку, потому что это опыт. После окончания университета я сменила три работы. Это были обдуманные решения, которые привели меня к месту с хорошим заработком и замечательным коллективом».

Ярослав Кононов

НИ ПУХА, НИ ПЕРА – НА СТАЖИРОВКУ!



СТАЖИРОВКА – ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ ОБРЕСТИ ПРАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ, ПОЛЕЗНЫЕ ЗНАКОМСТВА, ПОНИМАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ И БЕСЦЕННЫЙ ОПЫТ. КАК НЕ РАЗОЧАРОВАТЬСЯ В СТАЖИРОВКЕ, А ИЗВЛЕЧЬ ИЗ НЕЕ МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ И ОПЫТА, РАССМОТРИМ В ЭТОЙ СТАТЬЕ.

На каком курсе начать?

Все зависит от специальности и учебной нагрузки, но золотой серединой считается третий курс. К этому времени у студентов уже накопились необходимые теоретические знания, которые они могут применять на практике. На первом или втором курсе ребята еще не до конца имеют представление о будущей профессии и ее нюансах, и стажировка может оказаться слишком сложной и непонятной. А это грозит тем, что она просто отпугнет от последующей работы. Четвертый курс – это последний шанс попробовать себя в качестве сотрудника до окончания учебы. К тому же работодатели с большой охотой берут студентов последних курсов. Старшекурсники, помимо необходимых знаний, готовы к долгосрочному сотрудничеству. А значит велик шанс, что работодатель предложит стажеру постоянное место работы.

Где найти стажировку?

● UNESCON КАРЬЕРА

В соцсетях подразделения вуза Unescon карьера есть подборки различных стажировок от компаний-партнеров. В Unescon карьера вы также можете обратиться по любым вопросам, связанным с трудоустройством – здесь вам помогут составить резюме и сопроводительное письмо, подготовиться к собеседованию, подобрать подходящие вакансии.

● ЯРМАРКИ ВАКАНСИЙ

В таких мероприятиях участвуют различные компании в

сотрудничестве с университетами или профессиональными ассоциациями. Это дает вам шанс лично пообщаться с потенциальным работодателем и выбрать подходящую под ваши запросы стажировку. В нашем вузе Ярмарки вакансий проводятся осенью (октябрь-ноябрь) в рамках Дня карьеры.

● ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СООБЩЕСТВА

Вступайте в группы, где публикуются актуальные новости вашей отрасли, следите за обновлениями и вакансиями, подавайте заявки, участвуйте в конкурсах. Одним словом – не бойтесь быть «в активном поиске» стажировки.

● ПРЯМОЕ ОБРАЩЕНИЕ В КОМПАНИИ

Если у вас уже есть одна или несколько компаний «на примете», то это отличный повод обратиться к работодателю напрямую. Напишите письмо, приложите свое резюме, проявите интерес к вакансии. Компании часто ищут в свою команду молодых, инициативных специалистов, готовых работать.

● ПОИСК В ИНТЕРНЕТЕ

Не стоит недооценивать всемирную паутину. На просторах интернета вы найдете специализированные сайты с всевозможными стажировками. Но в этом источнике есть минус. Велик шанс наткнуться на недобросовестного работодателя, который будет использовать вас для простых поручений,

не задействуя в работе по специальности. Поэтому будьте внимательны при выборе.

Как понять, что стажировка «сомнительная»?

НЕ ОФОРМЛЯЮТ ОФИЦИАЛЬНО

Это тревожный звонок, поскольку стажировка очень важна при последующем трудоустройстве. Это ваш опыт работы, показатель вашей конкурентоспособности. Нужно помнить, что официальное оформление – обязательное условие стажировки. Вы фактически уже сотрудник, поэтому и работать должны официально.

ВЫПОЛНЯЕТЕ ОБЯЗАННОСТИ, НЕ СВЯЗАННЫЕ С ПРОФЕССИЕЙ

Основная цель стажировки – это приобретение практических навыков и опыта. Если вместо того, чтобы работать по своему направлению, вы варите кофе или бегаєте печатать документы, то такая стажировка вряд ли поможет вам освоиться в профессии.

ЗА ВАМИ НЕ ЗАКРЕПЛЯЮТ НАСТАВНИКА

Если компания не обучает вас и не помогает скорректировать вашу работу, то это также повод задуматься. В интересах компании, чтобы вы выполняли задачи максимально эффективно. Поэтому к стажерам почти всегда приставляют наставника, который помогает адаптироваться к новым условиям и лучше понять процесс работы.

НЕ ВЫПЛАЧИВАЮТ ЗАРАБОТНУЮ ПЛАТУ

Да, стажировка – это все еще не полноценная работа. Но при трудоустройстве на стажировку работодатель обязан официально вас оформить и, соответственно, выплачивать заработную плату. Поэтому ориентируйтесь на те вакансии, где ваш труд будет оценен.

ОТСУТСТВУЕТ ПОНИМАНИЕ ВАШЕЙ РАБОТЫ

Если вы выполняете задачи, не имея ни малейшего представления об общей картине, то это работа впустую. Вы должны знать, для чего делаете свою работу, каковы критерии ее оценки, к чему приводит каждое ваше действие. У вас не сложится понимание профессии и ее нюансов, если вы будете выполнять поручения, не понимая, как они влияют на общую картину.

**АЛЕКСАНДРА
БОБЫЛЕВА**

начальник Управления по работе с выпускниками и корпоративными партнерами СПбГЭУ, руководитель Unesop карьера

«Важно понимать различия между стажировкой и практикой. Практика – это учебный процесс, и работа в рамках практики проходит в определенный промежуток времени и с определенными задачами, которые устанавливаются учебным планом. Стажировка – рабочий процесс, который проходит в свободное от учебы время и направлен в большей степени на приобретение профессиональных навыков. И к практике, и к стажировке важно относиться ответственно и инициативно, ведь уже на старте карьеры ваша задача – зарекомендовать себя, показать свои знания и умения. Именно в вузе вы создаете платформу для будущего продвижения по карьерной лестнице».

**ИРИНА
ВОСТРИКОВА**

доцент кафедры рекламы и связей с общественностью

«Стажировка – это прекрасный повод попробовать свои силы, посмотреть на работу специалистов в выбранной области, понять, чего не хватает, чтобы успешно двигаться дальше, и добавить звучное название предприятия в свое резюме. Для оптимального результата важно правильно выбрать компанию. Есть много случаев, когда студент возвращался с практики разочарованный, т. к. его не допускали до важных поручений, и работа сводилась исключительно к курьерским функциям. Поэтому лучше заранее изучить, имеет ли компания опыт работы со стажерами и сколько лет в ней ведутся стажерские программы. Стажировки бывают учебные и рабочие, поэтому стоит выяснить, какой вид практикуется в выбранной компании, каковы условия и требования к стажерам. И последнее: посмотрите внимательно на миссию, ценности, корпоративную культуру фирмы – если вы совпадаете в главных принципах, то это может стать делом вашей жизни».

ФРИЛАНС: КАК НАЧАТЬ ЗАРАБАТЫВАТЬ УДАЛЕННО



Иллюстрация: freepik.com

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОТКРЫВАЮТ ПЕРЕД СТУДЕНТАМИ МАССУ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЛЯ ЗАРАБОТКА, И ФРИЛАНС СТАЛ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫХ ВАРИАНТОВ.

Работая удаленно, можно не только получать деньги, но и приобретать ценный опыт, который пригодится в будущем. Для студентов это может стать отличным способом совмещения учебы и работы. Как же начать работать на фрилансе и на что обратить внимание?

Для начала нужно определиться с областью, в которой вы хотите работать. Это может быть что угодно: от написания текстов и перевода до программирования и дизайна. Важно выбрать то, что вам действительно интересно и в чем вы уже обладаете некоторыми навыками.

ДАРЬЯ АЛЕШИНА, студентка 3 курса, начала заниматься фрилансом с написания статей. «Я всегда любила писать и решила попробовать свои силы на платформах для фрилансеров. Первое время было сложно – приходилось бороться за заказы с более опытными исполнителями, но постепенно я нашла своих клиентов. Теперь у меня есть постоянные заказы, и я зарабатываю неплохие деньги, не выходя из дома. Этот опыт помогает мне лучше понять индустрию контента и развивает мои навыки письма, что полезно и для учебы», – рассказала Дарья. Студентка выделяет несколько часов в день для работы, тщательно планируя свое время, чтобы не отставать в учебе.

Следующий шаг – регистрация на фриланс-платформах. Существуют различные сайты, где можно найти заказы: Upwork, Freelancer, Fiverr и

многие другие. Зарегистрировавшись, нужно создать привлекательный профиль. Опишите свои навыки, добавьте примеры работ и фотографию. Это поможет потенциальным клиентам понять, что вы надежный исполнитель.

ИЛЬЯ НОВИЦКИЙ, студент 2 курса, делится своим опытом: «Когда я начал искать заказы на Upwork, мне было сложно пробиться через конкуренцию. Но я тщательно заполнил профиль, описал свой опыт работы с веб-дизайном и загрузил несколько примеров проектов, которые сделал для друзей. Важно было показать, что я действительно умею и готов работать. Через некоторое время я начал получать заказы и теперь уже имею стабильный доход». Илья выбрал веб-дизайн, потому что с детства увлекался компьютерами и графикой. Работа на фрилансе занимает у него около 20 часов в неделю, которые он распределяет в зависимости от учебной нагрузки.

Не стоит забывать о важности портфолио. Даже если у вас еще нет большого количества выполненных проектов, можно создать примеры работ самостоятельно. Это покажет клиентам ваш уровень и стиль.

ВИКТОРИЯ БАЙБЕКОВА, студентка 1 курса, начала с создания нескольких бесплатных проектов для знакомых. «Я

понимала, что без портфолио сложно найти клиентов. Поэтому решила сделать несколько бесплатных работ для друзей. Включила их в портфолио, и это помогло мне быстрее найти первых клиентов на фрилансе. Со временем я начала получать положительные отзывы, которые также добавляла в свой профиль». Виктория занимается графическим дизайном, так как всегда любила рисовать и создавать что-то новое. Работает она по вечерам и в выходные, уделяя этому около 15 часов в неделю, что позволяет ей совмещать фриланс с учебой.

Помимо основных навыков, важна и самодисциплина. Работа на фрилансе требует умения планировать свое время и выполнять задания в срок. Создайте расписание, которое позволит вам эффективно совмещать учебу и работу.

Фриланс – это хорошая возможность для студентов заработать деньги, получить опыт и развить навыки. Начать можно с малого, постепенно наращивая репутацию и портфолио. Важно быть настойчивым, учиться на своих ошибках и не бояться пробовать новое. Как показывает опыт студентов, успех на фрилансе возможен, главное – желание и упорство.

Варвара Лаврухина

ФОТОГРАФИЯ – ЭТО САМОВЫРАЖЕНИЕ



МОЖНО ЛИ ПРЕВРАТИТЬ ХОББИ В РАБОТУ? КАК СОВМЕЩАТЬ СВОЕ ДЕЛО С УЧЕБОЙ? НА ВОПРОСЫ ОТВЕТИЛА СТУДЕНТКА СПБГЭУ ИНЕССА АГИРЖАНОВА, РАССКАЗАВ ПРО НЮАНСЫ ФОТОГРАФИИ КАК СТУДЕНЧЕСКОГО ЗАРАБОТКА.

? ИНЕССА, ПОЧЕМУ ТЫ ВЫБРАЛА ФОТОГРАФИЮ ДЛЯ ЗАРАБОТКА ВО ВРЕМЯ УЧЕБЫ?

Я начала заниматься фотографией еще в школьные годы. Меня зацепила творческая составляющая этой сферы, а также то, что ты можешь показывать людям мир через призму своего восприятия. Для меня фотография – это самовыражение. На самом деле во время учебы студентам подойдет далеко не каждый вид подработки. Особенно, когда ты учишься на очной форме. Фотографию я выбрала, потому что эта профессия имеет довольно гибкий график, я могу сама составлять его, определять, с кем работать, дни, время, место и так далее.

? СЛОЖНО ЛИ СОВМЕЩАТЬ УЧЕБУ И РАБОТУ ФОТОГРАФОМ?

Когда я работала на фрилансе, было не так сложно совмещать фотографию с учебой, хотя обработка и постпродакшн занимают довольно много времени. Когда я устроилась в компанию, мне иногда приходилось пропускать занятия в университете, поэтому совмещать работу и учебу непросто в любом случае, какую бы сферу вы ни выбрали.

? МНОГО ЛИ УДАЕТСЯ ЗАРАБОТАТЬ ФОТОГРАФУ-СТУДЕНТУ?

Заработок зависит от вас самих, если вы работаете на себя. Фотография популярна во все сезоны: как зимой, когда ты проводишь новогодние фотосессии, так и летом, когда начинают цвести сады и становятся актуальны фотопрогулки (стрит-съемки). Весной и осенью фотография также пользуется спросом, поэтому все еще зависит от жанра съемок. За одну съемку можно заработать от 3 000 до 25 000 рублей. Когда вы работаете в компании, у вас фиксированная ставка. Мой самый большой доход за месяц работы с компанией составил около 90 000 рублей.

? РАССКАЖИ О САМОМ ИНТЕРЕСНОМ ПРОЕКТЕ, В КОТОРОМ ТЫ УЧАСТВОВАЛА.?

Это была съемка бэкстейджа клипа «Ведьма». Было очень масштабно, собралось большое количество профессионалов в одном месте, я познакомилась с интересными людьми, понаблюдала за обратной стороной по-настоящему серьезного проекта. Я не жалею о том, что провела два дня на этой съемке, так как получила новый опыт и много полезных знакомств.

? С КАКИМИ СЛОЖНОСТЯМИ ТЫ СТАЛКИВАЛАСЬ?

Во-первых, совмещать работу и учебу действительно тяжело. Не всегда хватает времени на то, чтобы полноценно посвятить время университетским задачам, так же и с работой могут возникнуть сложности на фоне высокой учебной нагрузки. Во-вторых, при работе фотографом я сталкивалась с проблемой «не твоего клиента»: когда заказчик воспринимает тебя как обслуживающий персонал и поручает слишком большое количество задач одновременно. Например, когда я работала с магазином одежды, от меня требовалось снять 60 образов за один час с учетом настройки освещения и технических моментов. Даже сломанное оборудование или сложности в процессе съемки не так неприятны, как проблема расхождения взглядов с клиентами. Тем не менее, все это решаемо, и я получаю удовольствие от своей работы, несмотря на возникающие порой трудности.

Наталья Петрухина

ДАВАЙ ПОИГРАЕМ?

В процессе освоения настольных игр студенты учатся не только правилам конкретной игры, но и новым поведенческим стратегиям, преодолению сложностей, быстрому усвоению и запоминанию информации. Развивая эти навыки, ребята повышают и свою успеваемость в университете. Помимо стратегических навыков, благодаря настольным играм развиваются и навыки коммуникации. Студенты начинают лучше понимать психологию других людей, как правильно договариваться и находить общий язык. Общение в рамках игры – это своеобразная тренировка качественных переговоров в реальной жизни. Если вы никогда не играли в настольные игры и далеки от этой темы, начать можно с простых, но очень полезных «настолок»:



ALIAS

Задача игрока – объяснять появляющиеся на экране слова своей команде. Задача остальных игроков – отгадать как можно больше слов в течение заданного времени. Эта игра развивает критическое мышление, учит понимать друг друга и правильно доносить информацию.



МОНОПОЛИЯ

Экономическая и стратегическая настольная игра для двух и более человек, которая обучает основным принципам экономической науки, развивает предпринимательские способности и навыки коммуникации, лишая человека «антиденежных» установок.



ПИСЬМА ПРИЗРАКА

Игра с тайными ролями о расследовании преступления. Играя в нее, человек учится решению сложных критических задач, развивает психологические навыки понимания поведенческих стратегий соперников.

От себя добавлю, что с переездом в Питер я совершенно случайно наткнулась на креативное пространство

НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО СПОСОБ ОТДОХНУТЬ И ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ С ДРУЗЬЯМИ, НО И ХОРОШАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ НАШЕГО МОЗГА.

прямо в своем ЖК. Мы с ребятами начали собираться там регулярно, устраивая тематические мероприятия с настолками. За год таких встреч я заметила, как улучшилась моя память, работоспособность и умение понимать мотивы людей. Настольные игры – это не просто отличный способ провести время, но и мощнейший психологический инструмент, развивающий личность!

Наталья Петрухина

КСЕНИЯ ШАХАНОВА

«Я никогда не увлекалась настольными играми, но однажды друзья предложили опробовать игру «Дубль», и я была в восторге! Она развивает реакцию и учит внимательности. Ты стараешься быть сконцентрированным определенное время, это помогает при работе, когда необходимо сфокусироваться на главном».

АЛЕКСАНДР БОГДАНОВ

«Все детство я играл в шахматы. Помню, как садился со своими партнерами по клубу и тренером, и мы разбирали различные дебюты, где было просто необходимо найти общий язык для наиболее выгодной позиции в игре. Годы спустя, сталкиваясь с различными трудностями, всегда находил необычные выходы и решения, которые не замечали остальные. Так шахматы помогли мне развить навыки коммуникации и научиться критически мыслить».