



# ЭКОНОМИСТ

#1



На фото: Михаил Пушис, Екатерина Кузнецова  
Фото: Д. Терещенко

12+

unecon.ru

ПОДБОРКА МОТИВИРУЮЩИХ  
КНИГ ОТ БИБЛИОТЕКИ СПБГЭУ

БЕСЕДА С ДЕКАНОМ ФАКУЛЬТЕТА  
ЭКОНОМИКИ И ФИНАНСОВ

«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ГОСТИНАЯ» ДЛЯ СТУДЕНТОВ



## Слово редакции

Новый семестр – как чистая страница. Даже если в прошлом было не все гладко, можно начать «сначала»: изменить свое отношение к учебе, проявлять больше активности, что-то «подтянуть», уже сейчас задуматься о легкой практике или стажировке, не откладывая больше написание курсовой или дипломной... Дел много, а время летит стремительно. В этом, первом в 2025 году, выпуске «Экономиста» хотим настроить студентов на рабочий лад. Для этого мы сделали подборку ресурсов, которые помогут студентам пополнить список источников в ВКР и правильно оформить ссылки. Плюс к этому – список книг по саморазвитию, чтобы грамотно распределяли свое время и ресурсы. Рассказали о психологических приемах, которые помогут снизить стресс, успокоиться и собраться с силами, напомнили о вреде энергетиков и полезных привычках. Порассуждали о профессиях будущего и востребованности экономических специальностей, узнали, стоит ли пользоваться искусственным интеллектом при составлении резюме и о новых подходах компаний при подборе кадров. Читайте газету «Экономист», вдохновляйтесь, действуйте!

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



# КОРОТКО

В главном корпусе СПбГЭУ по адресу: наб. канала Грибоедова, д. 30-32, после ремонта, при поддержке ПАО «Газпром», открылся студенческий читальный зал (помещение № 1006). В нем создано комфортное, современное пространство для чтения и саморазвития, встреч и работы в командах, обмена идеями, общественных коммуникаций и публичных мероприятий, проведения мастер-классов и т. д. Функциональная, эргономичная мебель сочетается с хорошим освещением и удобным расположением розеток, компьютеров, мультимедийного оборудования для видеоконференций и наличием wi-fi.

Имеется доступ к необходимым источникам информации: печатным и периодическим изданиям, электронному каталогу библиотеки, электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных, справочно-правовым поисковым системам, виртуальному читальному залу Президентской библиотеки, к электронной библиотеке вузов-партнеров СПбГЭУ. Можно получить консультацию по вопросам поиска источников информации, помощь в подборке тематической литературы для написания рефератов, курсовых, научных и выпускных квалификационных работ.



**Часы работы: понедельник – пятница с 10:00 до 18.00,  
суббота, воскресенье – выходной**



Больше новостей из жизни  
нашего вуза в социальных сетях:



# СЕРВИСЫ ДЛЯ НАПИСАНИЯ КУРСОВОЙ И ДИПЛОМНОЙ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ – ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ КУРСОВОЙ И ДИПЛОМНОЙ РАБОТЫ, А ОПЫТНОМУ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ ХВАТАЕТ ОДНОГО ВЗГЛЯДА НА НЕГО, ЧТОБЫ ОЦЕНИТЬ КАЧЕСТВО И ПОЛНОТУ ПРОВЕДЕННОГО СТУДЕНТОМ ИССЛЕДОВАНИЯ.

**Мы подобрали сервисы, которые помогут студентам найти актуальные источники и правильно оформить список литературы.**

**My Bibliography** — онлайн-инструмент, который помогает создать список использованной литературы в соответствии с ГОСТом. Сервис также поможет правильно оформить ссылки и цитаты в вашей работе.

**КиберЛенинка** — бесплатная онлайн-библиотека научных статей, книг и других публикаций, где можно найти более 20 миллионов материалов по различным темам, быть в курсе новых научных публикаций по вашим интересам, общаться с другими студентами и публиковать свои собственные исследования.

**SNOSKA.INFO** — этот сервис упрощает процесс создания правильных сносок для ваших работ согласно правилам ГОСТа. Он позволяет быстро и просто сформировать сноски, начиная с ввода ссылки на источник и заканчивая получением готовой сноски.

**Электронный каталог и электронная библиотека OPAC.UNECON.RU** — сервис СПбГЭУ для поиска печатных, электронных и периодических

изданий. Поиск осуществляется без регистрации. Для чтения полных текстов удаленно необходимо ввести логин и пароль (находится в личном кабинете студентов).

**ЭБС «Знаниум»** — электронно-библиотечная система, где вы можете найти учебную и научную литературу по экономике и финансам, юриспруденции, лингвистике, экономике туризма и др.

**ЭБС «Юрайт»** — образовательная платформа, где представлены учебники и онлайн-курсы по всем специальностям и направлениям подготовки, а также видеоматериалы, аудиокниги и тесты.

**ЭБС «Айбукс»** — база данных учебной, научной и деловой литературы Издательства «Питер» и «БХВ-Питер» по направлениям подготовки в университете, а также периодические издания по IT-технологиям.

**ЭБС «BOOK.RU»** — это онлайн-библиотека учебной и научной литературы по экономике и менеджменту, сервису и туризму, политике, праву и др.

**«ИВИС»** — это профессиональная база данных периодических изданий, где вы можете найти

статистические издания России и стран СНГ, а также архив коллекций «Журналы по экономике и финансам», «Журналы по экономике и предпринимательству». Доступ к базе данных предоставляется с компьютеров университета. Удаленный доступ по единому логину и паролю (в личном кабинете).

**«Statista»** — платформа предоставляет пользователям свыше 1 миллиона статистических данных из более чем 22 500 источников по рынкам и капиталам, а также аналитику по отраслям промышленности на английском языке.

**!** Для того чтобы воспользоваться всеми электронно-библиотечными системами, необходимо зарегистрироваться в каждой из них с компьютеров университета.

**Режим работы библиотеки СПбГЭУ:**  
понедельник — пятница  
с 10-00 до 18-00.

**Единая справочная служба:**

library@unecon.ru;  
libinfo@unecon.ru.

+7 (812) 310-18-61.

# НА КНИЖНУЮ ПОЛКУ

ХОРОШО НАЧАТЬ НОВЫЙ ГОД С ПОЛЕЗНОЙ ПРИВЫЧКИ. ОДНОЙ ИЗ ТАКИХ ПРИВЫЧЕК МОЖЕТ СТАТЬ РЕГУЛЯРНОЕ ЧТЕНИЕ.

Представляем вашему вниманию подборку книг по саморазвитию. Из них вы узнаете, как прокачать навыки мышления, укрепить память, грамотно распределять личное и рабочее время, а также повысить продуктивность во всех сферах жизни.



Источник: freepik.com

## КАК СДЕЛАТЬ ЧТЕНИЕ ПРИВЫЧКОЙ

**Начните читать каждый день.** Хоть по 15-20 минут, но ежедневно. Постепенно увеличивайте количество времени, которое вы тратите на чтение за раз.

**Запланируйте время для чтения.** Если вам сложно выкроить время для чтения в течение дня, то запланируйте его в своем ежедневнике. Например, с 20:00 до 21:00 – чтение.

**Читайте интересное.** Не нужно выбирать какое-то сложное философское произведение или увесистый том классика. Пусть это будет легкий роман, который вам будет интересен, и вы сами не заметите, как прочитаете его.

**Положите книгу на видное место или берите ее с собой.** И тогда, когда у вас появится свободная минутка, вы потянетесь не к телефону, а к книге.

### Джейми Лестер Остановись и подумай: Идеи и стратегии, помогающие принимать верные решения

Книга профессора Колумбийской школы бизнеса Джейми Лестера посвящена 34 ментальным моделям, которые помогают принимать более взвешенные и осознанные решения. Автор рассказывает, как избегать когнитивных искажений, таких как предвзятость подтверждения, неприятие потери или эффект якоря, рационально подходить к проблемам и улучшать качество жизни. В его книге вы найдете наглядные примеры, задания и советы, которые помогут принимать решения в разных областях жизни — от бытовых вопросов до инвестиций.

### Никита Непряхин, Дмитрий Скворцов Надо думать! Тренажер мышления

Эта книга-тренажер поможет вам эффективнее думать, лучше понимать себя и других, а также принимать взвешенные решения. Вас ждет увлекательное путешествие по лабиринтам нашего мозга, масса удивительных открытий и целый арсенал работающих приемов и методик. Книга состоит из двух частей: «Мне бы уметь и знать» – если нужно усовершенствовать мышление, «Вот бы решить проблему» – позволит справиться со множеством когнитивных трудностей, с которыми сталкивается любой из нас. В конце каждой из частей есть подборка задач и упражнений, помогающих закрепить все изученное на практике.

**Лора Мэй Мартин**

**Аптайм: Оптимальный способ управления временем и энергией**

Известный эксперт по продуктивности, коуч топ-менеджеров компании Google Лора Мэй Мартин уверена, что продуктивность измеряется не временем, которое мы проводим за работой. Бесконечную погоню за продуктивностью она предлагает заменить революционной концепцией управления энергией. Автор взяла из ИТ-сферы термин «аптайм» — время, в течение которого компьютер продуктивно работает, — и объясняет, как использовать время, в течение которого продуктивно работаете вы. Аптайм — это наши «часы силы», когда мы получаем удовольствие от того, что делаем, а наши энергия и сосредоточенность находятся на высоте. В книге автор рассказывает, как научиться пользоваться этим временем, делится проверенными стратегиями управления энергией, объясняет, как расставить приоритеты, определить свои пики продуктивности и использовать их, чтобы достигать лучших результатов, не выгорая.

**Люба Макарина**

**Действуй как ChatGPT: Неполное и неточное руководство по работе с лучшей нейросетью**

В эпоху, когда искусственный интеллект становится неотъемлемой частью нашей повседневной жизни, книга Любы Макариной «Действуй как ChatGPT» выступает своевременным руководством для всех, кто стремится освоить работу с передовыми технологиями. Эта книга — не просто набор инструкций, это история о том, как правильно взаимодействовать с одной из самых продвинутых нейросетей нашего времени. Автор делится личным опытом использования ChatGPT, предлагая читателям уникальные подходы и методики для эффективного диалога с ИИ.

**Леонид Лозовский, Владимир Мордехай**

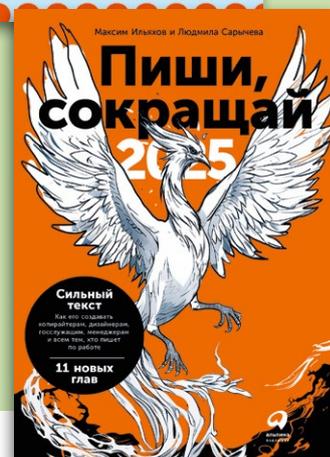
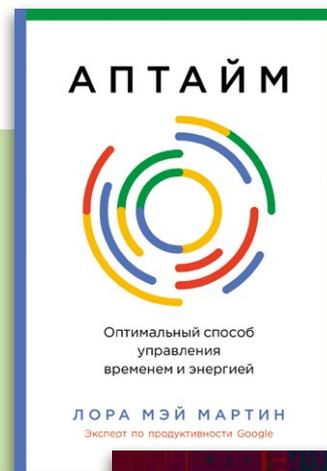
**Хорошая память: Тренируем мозг каждый день**

Чем лучше память, тем эффективнее работает интеллект, тем увереннее человек решает новые задачи. Стимулируя работу мозга, мы увеличиваем жизненный ресурс и поддерживаем себя в тонусе. Книга профессоров Леонида Лозовского и Владимира Мордехая — тренажер для мозга, который поможет укрепить память, развить остроту восприятия и концентрацию внимания. Опираясь на классические труды и новейшие научные публикации о работе мозга, а также на собственный более чем 20-летний профессиональный опыт, авторы разработали методику, включающую математические задачи, головоломки, тактильные задания и иллюзии для стимуляции когнитивных способностей.

**Максим Ильяхов, Людмила Сарычева**

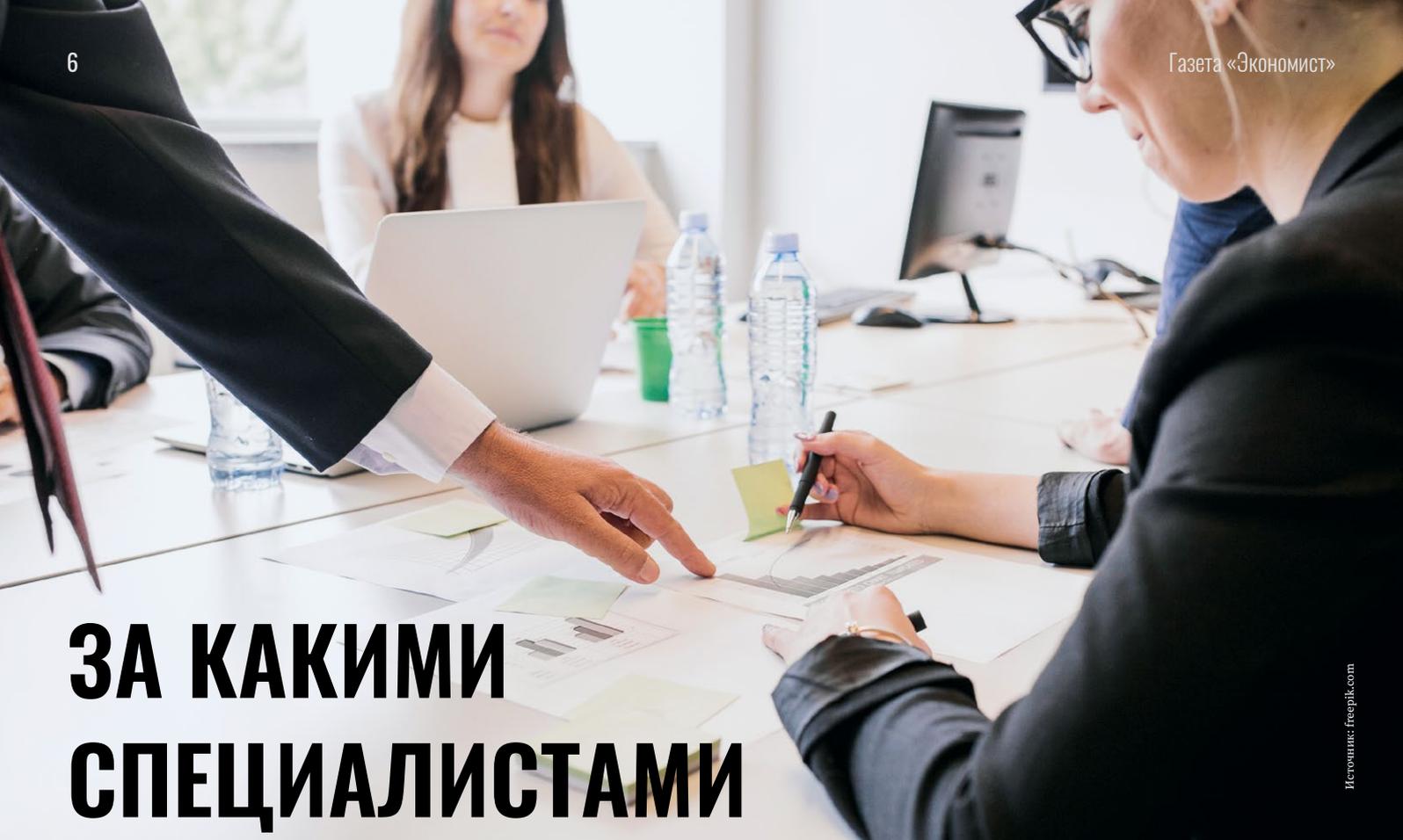
**Пиши, сокращай 2025: Как создавать сильный текст**

Эта книга о создании текстов будет полезна практически всем. Сотрудникам предприятий советы из книги помогут четко доносить пользу своих продуктов до потенциальных клиентов, договариваться с коллегами, руководителями, знакомыми. Журналистам — создавать интересные статьи и публикации в соц-сетях. Авторы на примерах рассказывают, в каком порядке подавать информацию, без каких слов текст станет более ясным, как убедить читателя дочитать до конца и всегда ли это нужно. Материал «Пиши, сокращай» подан так, чтобы его легко было охватить и применить на практике: кому-то понадобятся простые приемы редактуры на уровне слов, а кто-то углубится в тему отношений с читателями. И каждый найдет в книге полезное для себя.



Взять эти и многие другие книги можно в библиотеке СПбГЭУ по адресу: набережная канала Грибоедова, 30/32, 1 этаж. Для прочтения в электронном виде <https://unecon.alpinadigital.ru> необходима регистрация к ресурсу. Удаленный доступ предоставляется по регистрационным данным.

По вопросам регистрации обращаться: [library@unecon.ru](mailto:library@unecon.ru)



# ЗА КАКИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ

## «ОХОТЯТСЯ» РАБОТОДАТЕЛИ

Источник: freepik.com



Юлия окончила Инжэкон в 2011 году (факультет туризма и гостиничного хозяйства). После этого три года работала в сфере делового туризма MICE (Meetings, Incentives, Conferences, Exhibitions) – организовывала мероприятия в рамках клинических исследований в Европе и СНГ. Продолжила карьеру в фармацевтической индустрии и шесть лет проработала в биотехнологической компании «Биокад» на должности менеджера проектов. Затем перешла в сферу IT, где занималась подбором разработчиков на проекты IT-компаний EPAM. Сейчас развивает проект «Working Bee» – сервис по поддержке IT-специалистов, сотрудничает с IT-компаниями России и СНГ в рамках рекрутмента.

ВЫПУСКНИЦА НАШЕГО ВУЗА ЮЛИЯ ЛОБОВА РАССКАЗАЛА О ГЛАВНЫХ ТЕНДЕНЦИЯХ В IT-РЕКРУТМЕНТЕ И О СПЕЦИАЛИСТАХ, НАИБОЛЕЕ ВОСТРЕБОВАННЫХ СОВРЕМЕННЫМ РЫНКОМ ТРУДА.

– **Расскажите о ключевых трендах в IT-рекрутменте? За какими специалистами «охотятся» больше всего?**

– Сфера IT сильно изменилась за последние годы, изменились и тренды в найме, которые базируются на обновленном запросе от IT-компаний. Отток специалистов из сферы открыл дорогу выпускникам технических факультетов. Да, речь именно о начинающих специалистах с высшим техническим образованием – крупные и средние IT-фирмы проводят масштабные кампании по привлечению таких ребят на работу. Это значит, что бизнес готов обучать и растить новые кадры, что является плюсом для начинающих специалистов. Что касается текущих трендов найма, я бы отметила нехватку 1С специалистов, дата-инженеров, инженеров по машинному обучению.

Популярны направления – мобильная разработка, ИИ, кибербезопасность.

Если говорить про конкретные технологии, то я бы выделила облачные сервисы, микросервисную архитектуру.

– **С какой целью создан сервис «Working Bee»?**

– «Working Bee» изначально планировался как сервис для поддержки IT-специалистов при поиске работы (составление резюме и подготовка к интервью). Первые запросы поступили от бывших коллег, потом сработало сарафанное радио. В последнее время начали приходить запросы на поиск того или иного специалиста от IT-компаний, и именно на это направление я делаю упор и занимаюсь поиском кандидата под конкретный запрос.

## – Что помогает выделять тех или иных кандидатов из большого потока?

– На помощь приходят четко сформулированные требования к кандидатам на конкретную вакансию от нанимающей стороны. Помимо этого, в своей работе я уделяю большое внимание ценностям компании, которая обратилась за помощью поиска специалиста, и формату взаимодействия компании с сотрудниками. Эти данные помогают мне выделять кандидатов, которые пройдут собеседование не только из-за своих *hard skills* (основных профессиональных навыков), но и по *culture fit* – то есть потенциально смогут работать в компании с конкретным набором ценностей.

## – Работа над IT проектом – это, прежде всего, создание команды. Как вы понимаете, что люди смогут эффективно работать вместе?

– Подбор команды всегда начинается с получения технического задания от менеджера проекта – именно он описывает требования к кандидатам и передает в рекрутмент. Чаще всего это требования к *hard skills*. Что же касается подбора по психологической совместимости (назовем это так), я не могу сказать, что это в принципе требуется. Когда я провожу собеседование, то всегда делаю скрининг по ключевым *soft skills* критериям, таким как: поведение в конфликтных ситуациях, навыки взаимодействия с людьми, навык принятия решений в ситуации нестабильности и сжатых сроков, уровень конфликтности. Этот скрининг проводится с помощью таких инструментов рекрутмента, как собеседование по компетенциям и кейс-интервью. Таким образом, подобрав людей, которые умеют коммуницировать с командой, не впадают в панику при появлении сложностей, умеют собраться в нужный момент, я могу быть уверена, что они сработаются, даже если возникнут сложности, ведь без них не обходится ни один проект.

– Тема искусственного интеллекта в последние годы на пике актуальности. Скажите, как оценивать кандидатов, использующих ИИ для составления резюме и выполнения тестовых заданий?



– Резюме, составленное ИИ, видно сразу. Если с первого взгляда распознать не удалось, то это становится явным после нескольких вопросов на интервью. К сгенерированным резюме я отношусь нормально, но всегда советую кандидатам адаптировать его под себя. Что касается тестовых заданий, выполненных с помощью ИИ, тут тоже все довольно очевидно, особенно если речь заходит о техническом собеседовании. Могу сказать, что в своей сфере я уже давно не встречала тестовых заданий в качестве домашних. Все тесты проходят онлайн в рамках собеседования, что я считаю правильным.

## – Какой случай был самым необычным в вашей работе?

– Самый удивительный случай – это мой переход из фармацевтики и проектного менеджмента в IT-рекрутмент, так как сферы между собой никак не связаны. Получилось это случайно: я познакомилась с девушкой, которая срочно искала себе на работе замену. В шутку я сказала, что могла бы попробовать пройти собеседование. И прошла (конечно, хорошо подготовившись). Этот пример подтверждает, что нужно использовать разные каналы поиска работы. Например, нетворкинг.

– Как вы считаете, изменится ли подход к поиску кадров в будущем? Уже сейчас говорят о создании внутреннего профессионального запаса, выращивании квалифицированных специалистов самостоятельно.

– Если мы говорим о выращивании специалистов компаниями самостоятельно, здесь могу отметить огромную работу крупных и средних

IT-компаний в рамках сотрудничества с вузами страны. Учитывая сложившуюся ситуацию на рынке кандидатов, где мы явно видим нехватку специалистов с опытом, я полагаю, что IT-компании заинтересованы в формировании собственного резерва кадров. Изменится ли при этом подход к поиску кадров? Возможно, но я точно уверена, что изменятся условия найма, так как компании будут вкладывать намного больше средств в обучение сотрудников и захотят иметь гарантии, чтобы кандидаты не меняли место работы на протяжении определенного времени.

## – Какой совет вы можете дать студентам, находящимся на старте своей карьеры?

– Если есть возможность на последних курсах университета начать работать или стажироваться – обязательно это делайте. Это важно для резюме начинающего специалиста, плюс поможет быстрее сменить направление, если придет понимание, что выбранная профессия не подходит. Не бойтесь ошибаться, принимайте проигрыш и находите в себе силы пробовать еще и еще.

*Материал подготовлен Unesop карьера совместно с Ассоциацией выпускников СПбГЭУ.*



# БУДУЩЕЕ ПОКАЖЕТ



Источник: freepik.com



КАКИЕ ПРОФЕССИИ СТАНУТ ВОСТРЕБОВАНЫ В ЦИФРОВОМ ПРОСТРАНСТВЕ В БЛИЖАЙШЕМ БУДУЩЕМ МЫ СПРОСИЛИ У ДЕКАНА ФАКУЛЬТЕТА ИНФОРМАТИКИ И ПРИКЛАДНОЙ МАТЕМАТИКИ ДМИТРИЯ ЮДИНА.

**– На просторах интернета можно найти различные подборки «профессий будущего». Стоит ли воспринимать их всерьез?**

– Современный мир быстро вносит коррективы во всевозможные «профессии будущего». Список подобных профессий дополняется с завидной регулярностью, поэтому более важным представляется расширение навыков, которые могли бы более точно подготовить профессионала для работы в новых реалиях. Речь, прежде всего, идет о технических навыках (это неизбежно для всех областей деятельности): знание языков программирования, умение работать с данными и применять их к реальным задачам. Кафедры факультета

активно развивают перечень дисциплин в этом направлении, также корректируют модули по существующим дисциплинам, чтобы выпускники были конкурентными и высококвалифицированными.

**– Можете привести примеры, какие новые дисциплины появляются?**

– В основном это более углубленные hard skills дисциплины, такие как «Методы анализа данных», «Модели комбинаторной оптимизации», «Технологии облачных вычислений», «Интеллектуальные платформы работы с большими данными».

**– Какие, на ваш взгляд, специальности станут востребованы в будущем?**

– Представляется, что в ближайшие годы наиболее востребованными станут профессии «на стыке» нескольких предметных областей:

экономики и ИТ, экономики и менеджмента и т. д. Например, экономист-кибернетик, инженер и разработчик ИИ для различных сфер, специалист по робототехнике и др. Можно заглянуть совсем уж дальше в техническую сферу: специалист в области квантовых вычислений, оператор по работе с искусственным интеллектом. Но главное, что это должны быть специалисты, обладающие навыками в нескольких предметных областях. С этой целью мы смотрим в сторону кооперации с различными факультетами и кафедрами нашего университета, чтобы к набору 2025/2026 года предложить абитуриентам новые, актуальные и интересные программы. Упор в подготовке кадров планируется сделать на нескольких предметных областях, например, совместные программы по экономике и ИТ.

Арина Васева

## По версии сайта «Вузопедия» скоро на рынке появятся новые специальности, среди которых:



### 1. Консультант по безопасности личного профиля

Это человек, который обеспечивает информационную безопасность пользователей социальной сети. Консультант формирует образ клиента из предоставленной ему информации. Затем проводит полную проверку собранных данных, чтобы выявить процент уязвимости. После этого создает новую базу, формирует информационный образ клиента, обеспечивая полную неприкосновенность его профиля. Консультант по заказу клиента может с нуля создать профиль в социальной сети правильно и безопасно.



### 2. Специалист по криптовалютам (трейдер альтернативных валют)

Это финансовый предприниматель, который использует электронные финансовые активы, криптовалюты и другие виртуальные инструменты электронной наличности для ведения коммерческой деятельности, инвестирования и получения дохода. Он занимается разработкой стратегий управления электронными активами, проводит операции покупки и продажи биткоинов и иных альтернативных валют на электронных торговых площадках и рынках сетевой биржевой торговли. Специалист по криптовалютам (трейдер альтернативных валют) является финансовым менеджером, который владеет методологией и теоретическими знаниями

в области управления виртуальными финансовыми инструментами и обеспечивает получение прибыли с помощью IT-технологий.



### 3. Руководитель по цифровой трансформации (CDO – chief data officer)

Это технический специалист, сотрудник компании или коммерческой структуры, который реализует программы по цифровизации ее деятельности, внедрению цифровых платформ, технологий и компетенций. Основной задачей такого руководителя является повышение эффективности работы коллектива на основе применения современных цифровых технологий, информационных продуктов и платформ. Он внедряет инновационные бизнес-модели, модернизирует внутрикорпоративные процессы, применяет новые технологические подходы к решению производственных задач.



### 4. Экономист-кибернетик

Такой специалист занимается решением экономических задач с применением кибернетических методов обработки информации. Он использует математические модели для описания экономических систем на глобальном и локальном уровне. Экономист-кибернетик является научным работником, который действует в интересах органов государственного управления и крупных компаний при экономическом планировании и разработке стратегий развития различных отраслей экономики или отдельно взятых хозяйствующих субъектов. Экономическая кибернетика представляет собой симбиоз математики, кибернетики и экономической науки.

# ПРОКАЧАЙ СВОИ SOFT SKILLS

МНОГИЕ РАБОТОДАТЕЛИ ГОВОРЯТ, ЧТО SOFT SKILLS (ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА) ПРИ ПОИСКЕ СОТРУДНИКА ЧАЩЕ ОКАЗЫВАЮТСЯ ВАЖНЕЕ HARD SKILLS – ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ.

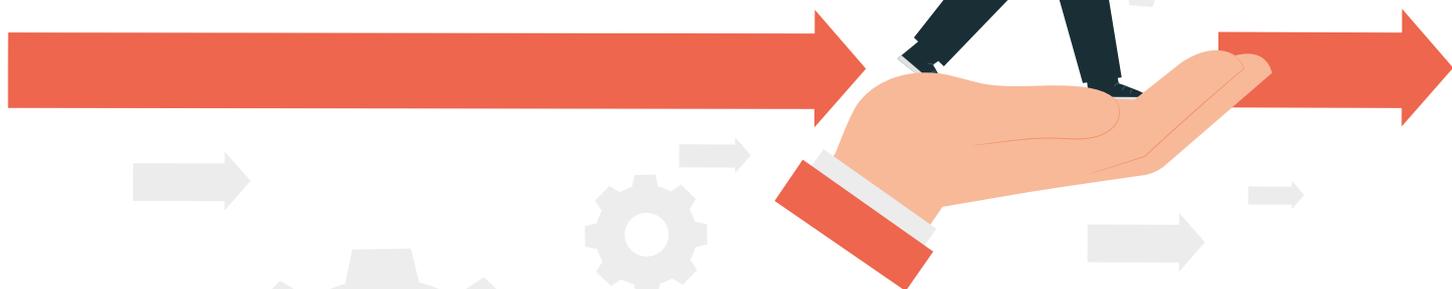
В Университете Восточного Кентукки провели исследование, в котором попытались выявить самые важные soft skills с точки зрения работодателей. Вот какие результаты получились.

- ➔ **Навыки коммуникации:** устная и письменная речь, навык презентации, аудирование (восприятие информации на слух).
- ➔ **Вежливость:** манеры, деловой этикет и любезность (условные «пожалуйста» и «спасибо»).
- ➔ **Гибкость:** способность к адаптации, готовность и приспособляемость к изменениям, обучаемость на протяжении всей жизни.
- ➔ **Позитивный настрой:** оптимизм, энтузиазм, уверенность в себе.

- ➔ **Честность:** этичность, мораль, личные ценности, личные представления о добре и зле.
- ➔ **Навыки межличностного общения:** чувство юмора, дружелюбие, заботливость и чуткость, умение располагать к себе, самоконтроль, общительность.
- ➔ **Профессионализм:** опрятность в одежде, уравновешенность.
- ➔ **Ответственность:** надежность, предсказуемость, исполнительность, находчивость, самодисциплина и здравый смысл.
- ➔ **Навыки работы в команде:** умение сотрудничать и ладить с другими, оказывать поддержку.
- ➔ **Трудовая этика:** трудолюбие, лояльность, инициатива,

целеустремленность, соблюдение рабочего режима. Классификаций soft skills очень много. Но это не значит, что для успеха нужен их максимальный набор: на разных этапах карьеры значение имеют разные навыки. Чтобы прокачать soft skills, нужно постараться. Для начала — наметить план из нескольких навыков, которых не хватает на данный момент или для конкретной деятельности. Почитать литературу по теме, при необходимости пройти соответствующие курсы. Самое главное — много практики и опыт. Прокачка soft skills — это процесс. И часто довольно длительный. Но результат точно стоит затраченных усилий.

# ДЛЯ НАЧАЛА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПУТИ НУЖНЫ УВЕРЕННЫЕ БАЗОВЫЕ ЗНАНИЯ



Источник: freepik.com



КАКИЕ ЗНАНИЯ И КОМПЕТЕНЦИИ ВАЖНЫ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТА В ОБЛАСТИ ФИНАНСОВ, КАК ПОСТРОИТЬ УСПЕШНУЮ КАРЬЕРУ, КАКОВЫ ПРЕИМУЩЕСТВА ЭКОНОМИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СПБГЭУ – ОБ ЭТОМ И МНОГОМ ДРУГОМ МЫ ПОГОВОРИЛИ С ДЕКАНОМ ФАКУЛЬТЕТА ЭКОНОМИКИ И ФИНАНСОВ ИРИНОЙ ЕВСТАФЬЕВОЙ.

**– Ежегодно экономика остается самым востребованным направлением у абитуриентов. Как вы считаете, почему так много ребят хотят стать экономистами?**

– Я думаю, есть несколько причин стабильного интереса к профессии экономист.

Во-первых, в хорошем смысле стереотипы, связанные с пониманием постоянной востребованности выпускников на рынке труда. В любой сфере деятельности всегда есть необходимость в построении экономической модели и текущего управления экономикой, как на государственном уровне, так и на уровне бизнеса. И сколько бы не звучали доводы о том, что экономистов и юристов слишком много, выпускники, в данном случае факультета экономики и финансов, востребованы на рынке труда и могут смело претендовать на хорошие стартовые условия. Я об этом могу заявлять абсолютно уверенно, так как мне приходит очень много предложений о вакансиях от наших

партнеров, и последние три года подобных предложений становится все больше.

Во-вторых, спектр областей профессиональной деятельности экономиста очень широк и богат. Государственное управление, крупный бизнес, малый и средний бизнес, мировая экономика, финансовая система и другие направления позволяют сделать интересный для себя выбор.

В-третьих, базовые знания в области экономики становятся хорошим фундаментом для дальнейшего профессионального развития, а их сочетание со знаниями в других сферах формирует особые и уникальные профессиональные характеристики. В подтверждение моих слов приведу выводы по результатам опроса топ-менеджмента компаний, проведенного Высшей школой экономики: именно наличие у руководителей финансово-экономического образования позволило компаниям выстроить антикризисную стратегию в 2022-2024 годах.

Я могу много об этом рассуждать и приводить доводов, но в целом уверена, что экономическое образование точно никому не помешало в профессиональном становлении и развитии, а только послужило как качественный личный актив.

**– Какие программы на сегодняшний день самые популярные у студентов?**

– Я в деканате нашего университета работаю с 2016 года и наблюдаю, как меняются интересы студентов в выборе программ обучения. На протяжении многих лет фаворитами остаются программы «Финансы и кредит», «Экономика предприятий и организаций», за последние 10 лет крепкие позиции заняла программа «Математическое моделирование и анализ данных в экономике». Не могу не отметить волнообразный интерес к программе «Мировая экономика и международные рынки», «Экономика и финансы международной компании» и «Экономика предпринимательства». Почему они

популярны? У каждого свои доводы при выборе программы. Кто-то боится трудностей и выбирает, как ему кажется, полегче. Кто-то, понимая трудности и осознавая необходимость приложить усилия, идет на интересную для него программу. Все программы актуализируются, не стоят на месте и прорабатывают изменения с работодателями. К сожалению, есть программы, которые не набирают необходимого количества желающих и в итоге закрываются.

**– Что, по-вашему, самое интересное в профессии экономиста?**

Интересного много. Можно предположить, что экономика – это рутинные расчеты, планы и отчеты, но это не так. Творческая составляющая, по моему мнению, заключается в том, что экономист, как пазл, складывает из различных ресурсов экономическую модель и делает вывод, который может и порадовать, и разочаровать. Например, есть на первый взгляд очень перспективная идея по развитию бизнеса. Специалисты в области производственного менеджмента, маркетинга и другие коллеги в восторге от нее, но только когда идея проходит стадию экономического обоснования, можно узнать, насколько она действительно перспективна с точки зрения роста доходности бизнеса и других важных показателей. Не побоюсь сказать, что экономист «вдыхает жизнь» в инвестиционную идею. Профессиональный экономист оценивает комплексно и выстраивает путь развития бизнеса, предполагая настоящий и отложенный эффект. Безусловно, я нисколько не умаляю роль каждого специалиста в деятельности компании. Но только вместе команда профессионалов может достичь значительных успехов. Значимость экономиста в такой команде не вызывает сомнений.

**– Как вы думаете, какими знаниями и навыками нужно обладать студентам, чтобы состояться в этой профессии?**

– Для начала профессионального пути однозначно нужны крепкие и уверенные базовые знания. И это не только мое мнение, но и мнение работодателей. Для каждой отдельно взятой компании университет не может подготовить специалиста, так

как в любой компании есть свои особенности и закрытая информация. База в знаниях даст возможность быстрее понять, как выстраивается работа в компании. На собеседованиях и при входном тестировании проводится проверка именно базовых знаний. Я видела много тестов от работодателей, все они схожи. Раньше у нас в университете был государственный экзамен, уровень и тематическая наполняемость входного тестирования абсолютно с ним совпадают. Если говорить о продвинутом уровне, здесь, соответственно, пригодится уже приобретаемый в ходе профессиональной деятельности опыт.

Самый важный навык не только профессионального экономиста, но и просто современного человека, – самообучение. Именно этот навык необходимо в себе развивать. В профессиональной сфере необходимо всегда соответствовать достаточно высокому темпу развития инструментария, нормативно-правового поля, цифровых технологий и т. д. После университета выпускник уже сам выстраивает собственный путь по своей уникальной индивидуальной программе. Выбирает: учиться или нет, чему и где учиться, как развиваться дальше.

**– На ваш взгляд, как изменится профессия экономиста в ближайшее время? И как она уже изменилась?**

– Я думаю, что меняется не только профессия экономиста, но в целом, на современном этапе эволюции профессиональной сферы, спектр компетенций расширяется. Недостаточно уже знание одного иностранного языка, недостаточно владеть только базовыми программными продуктами на бытовом уровне, недостаточно уметь действовать только по алгоритму. В зависимости от профессиональной сферы деятельности необходимо расширять свой кругозор и обучаться

смежным профессиям. Не удивлю, если упомяну цифровую составляющую. Экономист не должен быть программистом, но он должен на своем уровне понимать, как формируется техническое задание для разработки программного обеспечения. Или, например, российские компании при выходе на зарубежные рынки столкнулись с необходимостью понимать традиции и порядок ведения переговоров с партнерами из стран Азии и Африки, это тоже новая компетенция для современного экономиста. Производственная сфера интенсивно развивается, и здесь отраслевым экономистам необходимо не только оттачивать свои профессиональные навыки и знания, но и вникать в производственные и технологические аспекты. Именно так называемый «стык компетенций» характеризует основные изменения в профессии экономиста. То есть мы с вами вернулись к навыку самообучаться, и это главное условие успешности в профессии и самореализации.

**– Что вы порекомендуете студентам, которые обучаются этой профессии и желают в дальнейшем в ней развиваться?**

– Порекомендую не бояться перемен. Одновременно и развиваться в моменте, и не отказываться от поиска еще более интересных направлений, новых должностей, сфер деятельности. Только это трудозатратно. Но, если есть интерес и «глаз горит», я уверена, что каждый найдет свой путь и будет реализован в профессии. Вы можете отнестись скептически к рекомендации искать не деньги в первую очередь, а именно профессиональный интерес, но есть много примеров, когда именно такой путь дает и самореализованность без выгорания, и материальные блага, которые каждому, безусловно, важны.

*Мария Шупилова*



# ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ



**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ – ПОПУЛЯРНОЕ СРЕДСТВО ПОДДЕРЖАНИЯ БОДРОСТИ У СТУДЕНТОВ, ОСОБЕННО В ПЕРИОДЫ СЕССИЙ, ДЕДЛАЙНОВ И ИНТЕНСИВНОЙ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ. ТАК ЛИ ОНИ БЕЗОБИДНЫ? ПОПРОБУЕМ РАЗОБРАТЬСЯ.**

**Энергетики** – это особый тип газированных напитков, которые позиционируются производителями как повышающие физическую активность и улучшающие производительность. Впервые энергетики появились в 80-х годах XX века, а настоящую популярность приобрели в 2000-х годах XXI века, о чем свидетельствуют возросшие объемы продаж. На сегодняшний день в мире насчитывается более 500 торговых наименований энергетических напитков, объединяющим свойством которых является наличие в них **высоких доз веществ и соединений, обладающих тонизирующим действием** (кофеин, гуарана, таурин, женьшень, глюкуронолактон, L-карнитин, витамины группы B и др.). Кофеин – наиболее распространенный психоактивный ингредиент, и его количество в энергетических напитках варьируется в широких пределах: от 32 мг до 130 мг на 100 мл продукта. Содержание кофеина в так называемых «шотах» (банки малого объема около 60 мл) **в 6-12 раз превышает его концентрацию**

**в одной кружке кофе.** Однако негативное воздействие кофеина нивелируется тем, что кофе обычно пьют горячим, в течение более длительного времени и в меньших объемах, чем энергетики. Кроме того, в кофе содержатся антиоксиданты, которые уменьшают негативное воздействие кофеина на организм.

**Энергетики помогают быстрее проснуться, концентрироваться на задачах и повышают умственную активность.** Это сильно выручает студентов при подготовке к экзаменам, когда требуется предельное внимание и полная включенность в дело. Действовать такие напитки начинают буквально спустя 10-15 минут, улучшая производительность и самочувствие человека.

Также энергетические напитки стимулируют физическую активность и выносливость, повышая их, а усталость, наоборот, уменьшают. Это помогает, когда нет времени на полноценный отдых. **Однако не все так оптимистично.**

«Нужно понимать, что эффект от энергетика кратковременный, — комментирует психолог СПбГЭУ **Ирина Марневская.** — Действие таких напитков длится 3-4 часа, а «восстанавливаться» придется гораздо дольше, особенно при регулярном употреблении».

**– Расскажите, какие могут быть негативные последствия от употребления энергетиков?**

– Общеизвестно, что систематическое употребление большого количества тонизирующих напитков, к которым относятся и энергетики, может привести к различным дисфункциям организма. Из-за того, что энергетики скрывают естественную усталость, студенты могут продолжать учебу или физическую активность, не давая телу и мозгу должного отдыха. Это может привести к хронической усталости и снизить способность к эффективному обучению. Также кофеин и другие стимуляторы ускоряют сердцебиение и повышают кровяное давление, что нехорошо в долгосрочной перспективе. Энергетики, выпитые во второй половине дня или вечером, могут затруднять засыпание или вовсе вызывать бессонницу, что в свою очередь может ухудшить общее самочувствие человека. Постоянное употребление энергетиков способно привести к зависимости от кофеина, когда организму нужно все больше стимуляторов, чтобы оставаться активным. Это приводит к замкнутому кругу: без энергетика трудно начать день, но и с ним организм перегружается.

**– Если побочных эффектов так много, почему энергетики настолько популярны?**

– Студенчество, хотя и один из самых ярких этапов жизни человека, в то же время и один из самых энергозатратных. Многие студенты совмещают учебу с работой, занятиями спортом, хобби, поэтому употребление энергетических напитков кажется способом поддержания работоспособности. Также многие могут воспринимать энергетик как довольно безобидный способ расслабиться или снять стресс. И не последнее значение имеет мода на употребление энергетиков.

**– Можно ли безопасно употреблять энергетики?**

– Если студент все-таки решает прибегнуть к энергетикам, то важно соблюдать несколько правил. Главное, ограничивать количество: употреблять не более одной банки в день, а после стараться сократить хотя бы до двух раз в неделю. Обязательно изучайте состав напитка, обратите внимание на количество кофеина и сахара в нем. Некоторые энергетики содержат чрезмерное количество этих компонентов, что делает их особенно вредными. Помните, что прибегать к энергетикам стоит только в экстренных случаях, не стоит заменять ими полноценный отдых и сон.

**– Что делать студентам, которые привыкли к энергетическим напиткам?**

– Первое, что нужно сделать, это отслеживать количество энергетиков,

**КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ЭНЕРГЕТИКОВ**

- ➔ ежедневная потребность выпить любимую баночку и даже не одну;
- ➔ агрессия и раздражительность, если по каким-то причинам не удастся выпить энергетик;
- ➔ поверхностный сон с частыми пробуждениями;
- ➔ проблемы со здоровьем: головные боли, расстройство желудочно-кишечного тракта, учащенное сердцебиение, угнетенное настроение, повышенная тревожность, трудности с концентрацией внимания, замедленное мышление и др.

потребляемых в течение суток. Если количество превышает 4-5 банок, то можно говорить о психологической зависимости и задуматься о помощи специалиста, который поможет сформировать положительную мотивацию для отказа от энергетика. Если количество напитка меньше указанной цифры, то можно попробовать постепенно его снижать, заменяя безопасным питьем и водой. Также следует наладить режим дня, придерживаться правильного питания и заниматься спортом.

*Арина Васева*

**АЛЬТЕРНАТИВЫ ЭНЕРГЕТИКАМ**

Если необходимо взбодриться, то наиболее оптимальным вариантом будут кофе или чай без сахара. Однако есть и другие способы:

- ➔ Сохранение водного баланса и обильное питье. Это позволит дольше оставаться бодрым и меньше уставать.
- ➔ Прием необходимых организму витаминов. Их дефицит часто вызывает плохое самочувствие, подавленность и усталость.
- ➔ Занятия спортом. Умеренные физические нагрузки стимулируют нервную систему и вызывают приливы энергии, гораздо более здоровые и естественные, чем кофеин.



Иллюстрация: freepik.com

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОСТИНАЯ



КАК ЧАСТО МЫ ЗАДУМЫВАЕМСЯ О СВОЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СОСТОЯНИИ? В РУТИНЕ УЧЕБЫ, РАБОТЫ И ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ ПРОБЛЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ЗАЧАСТУЮ ОСТАЮТСЯ В ТЕНИ. А ВЕДЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ – ЭТО ФУНДАМЕНТ УСПЕШНОЙ И ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ.



В нашем университете существует место, где каждый может получить поддержку – так называемая «психологическая гостиная». Мы встретились с психологом **Татьяной Андреевой**, которая за годы работы помогла десяткам студентов преодолеть трудности, наладить отношения с собой и окружающими, а также найти мотивацию для учебы.

«Университетская среда – это пространство не только для обучения, но и для становления личности. Важно, чтобы каждый студент чувствовал себя здесь комфортно и безопасно», – считает Татьяна Андреева.

**Предлагаем обсудить со специалистом, какие проблемы чаще всего волнуют студентов и какие существуют пути их решения.**

**– С какими проблемами к вам обращаются студенты?**

– Чаще всего обращаются с проблемой трудностей во взаимоотношениях – как со сверстниками, так и с партнерами, родителями. Кроме того, многие испытывают тревожные или депрессивные состояния, связанные с потерей ориентиров: кто-то не уверен в выборе специальности, кто-то сомневается в своей способности справляться с учебными задачами. Проблемы профориентации тоже занимают важное место в работе со студентами. Эти трудности знакомы многим из нас. Признание их существования – первый шаг к решению.

**– Какие техники управления стрессом вы рекомендуете студентам?**

– Управление стрессом является важным навыком, особенно для студентов, которые часто сталкиваются с высокими требованиями и дедлайнами. Существует несколько эффективных методов, помогающих справиться со стрессом.

Первая техника – **когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)**. Этот психологический подход основан на идее, что наши мысли влияют на эмоциональное состояние и поведение. Научившись распознавать и изменять негативные мысли, можно

снизить уровень стресса. Практика КПТ начинается с идентификации негативных мыслей, возникающих в стрессовых ситуациях. Например, мысль «Я никогда не сдам этот экзамен» можно заменить на более позитивную или реалистичную, например: «Я подготовился и сделаю все возможное, чтобы сдать экзамен». Ведение дневника для записи своих мыслей и чувств также полезно, позволяет увидеть негативные установки в мышлении, понять, какие мысли вызывают стресс, а затем выработать альтернативы.

Второй метод – **десенсибилизация и переработка движением глаз (ДПДГ)**.

Эта терапевтическая техника помогает переработать эмоции, связанные с эмоционально насыщенными событиями, уменьшая их воздействие на психику. Для применения метода выберите стрессовое или тревожащее вас событие. Во время размышлений о событии начните следить за движением вашего пальца или другого объекта, который перемещается слева направо. После нескольких минут практики оцените уровень тревоги по шкале от 0 до 10. Повторяйте упражнение, проверяя, насколько изменилось ваше эмоциональное состояние. Движения глаз помогают обрести контроль над реакциями, порожденными стрессовой ситуацией, и таким образом уменьшить тревожность.



**Дыхательные упражнения** – еще одна эффективная техника, которая помогает успокоить разум и снять напряжение. Они просты в исполнении и не требуют специальной подготовки. Например, попробуйте глубокое дыхание: сядьте, закройте глаза и глубоко вдохните через нос, задержите дыхание на 4 счета, а затем медленно выдохните через рот на 6 счетов. Это упражнение можно повторить 5-10 раз. Также рекомендуется дыхание «по квадрату»: вдыхайте на 4 счета, задерживайте дыхание на 4 счета, выдыхайте на 4 счета и снова задерживайте дыхание на 4 счета. Этот ритм помогает сосредоточиться на дыхании и снизить уровень тревоги.



**Медитация** также может быть полезна. Найдите тихое место, удобно расположитесь и сосредоточьтесь на своем дыхании или на ощущениях своего тела. Старайтесь не отвлекаться, а если мысли начинают

блуждать, мягко возвращайте фокус на здесь и сейчас.



Регулярная практика этих методов поможет развить навыки управления стрессом, что, в свою очередь, окажет положительное влияние на учебу и общее качество жизни.

**– Что делать с тревогой перед экзаменами или важными мероприятиями?**

– С такой тревогой можно успешно справляться, используя различные техники. Одной из самых эффективных считается **релаксация по Джекобсону**, разработанная психиатром Эдмундом Джекобсоном в 1930-х годах. Эта методика основана на том, что физическое расслабление тела способствует снижению эмоционального напряжения и тревоги. В процессе практики студенты учатся замечать разницу между состоянием напряжения и расслабления в разных мышечных группах, что позволяет им лучше управлять своими телесными ощущениями и эмоциями. Для практики релаксации по Джекобсону найдите тихое, спокойное место, свободное от посторонних шумов. Важно, чтобы вам было удобно, поэтому вы можете сесть или лечь. Начните с глубокого дыхания: вдыхайте медленно через нос, задерживайте дыхание на пару секунд и выдыхайте через рот, концентрируясь на расслаблении. Затем переходите к напряжению и расслаблению. Работайте поочередно с каждой мышечной группой в теле, начиная с ног и поднимаясь вверх. Например, сначала напрягите мышцы ног, удерживая напряжение 5 секунд, а затем полностью расслабьте их, обращая внимание на разницу между состоянием напряжения и расслабления. Далее переходите к мышцам живота,

напрягая их и расслабляя. Аналогично работайте с руками, сжимая и разжимая кулаки, затем напрягайте плечи, поднимая их к ушам, и расслабляйте. Продолжайте эту практику для всех основных групп мышц (лицо, грудь, спина), что займет примерно 15-20 минут. В конце сосредоточьтесь на общем ощущении расслабления и спокойствия в теле. Регулярная практика релаксации по Джекобсону, особенно перед важными событиями, поможет наладить привычку расслабления и снизить уровень тревоги.

Помимо физического расслабления, важным аспектом работы с тревогой является поддержание **позитивного настроения**. Например, утверждения вроде «Я подготовлен и могу справиться с этим экзаменом» или «Я контролирую свои эмоции» могут стать хорошими союзниками. Найдите «партнера для учебы», с которым вы сможете обсудить материал, поддерживать друг друга и делиться позитивными установками. Еще одной полезной техникой является **визуализация успеха**. Представьте себе успешное выступление на экзамене или мероприятии. Визуализируйте, как вы уверенно отвечаете на вопросы или выступаете перед аудиторией. Эти, казалось бы, простые советы могут стать спасением в стрессовых ситуациях.

**– Как понять, что пора обратиться за помощью к психологу?**

– Сигналами к обращению за психологической помощью могут быть желание улучшить свою жизнь, злоупотребление вредными привычками, проблемы со сном, эмоциональные всплески. Это основные маркеры, которые нельзя игнорировать. Не стоит стесняться просить о помощи, ведь важно понимать, что забота о себе – это не слабость, а проявление зрелости, ключ к преодолению внутреннего барьера.

*София Толчинская*

**Двери «психологической гостиной» открыты для студентов по вторникам и средам в вечернее время по адресу:** наб. канала Грибоедова, д. 30-32, 3 этаж, каб. 3061.  
**Запись осуществляется по форме на сайте университета** (будние дни с 16:00 до 20:00).



# СОПРИ ЗА ВОЙС

ГОЛОСОВЫЕ СООБЩЕНИЯ СТАЛИ НАСТОЯЩИМ ЯБЛОКОМ РАЗДОРА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕНИИ. НЕУДИВИТЕЛЬНО: ВМЕСТО ТЕКСТА ПОРОЙ ПРИХОДИТСЯ ИМЕТЬ ДЕЛО С АУДИОЗАПИСЬЮ, КОТОРУЮ НЕ ВСЕГДА УДОБНО ИЛИ ВОЗМОЖНО ПРОСЛУШАТЬ.

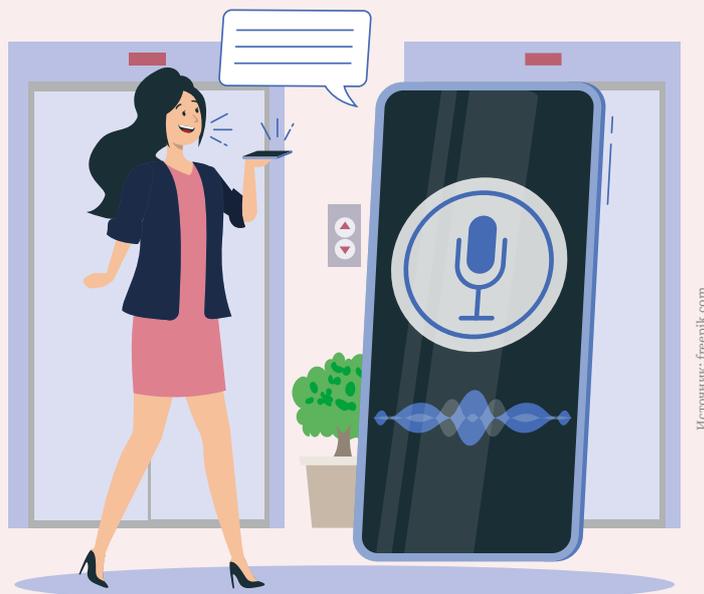
Особенно раздражают длинные монологи продолжительностью от 3 минут и больше – это уже похоже на вторжение в личное пространство, особенно если такой формат не был согласован. При этом аудиосообщения могут быть и полезными. Журналисты, например, активно используют их для оперативного получения комментариев от экспертов. Но даже в рабочих диалогах важно не забывать об этикете: уважайте время собеседников и выбирайте формат, который удобен для всех. Прежде чем нажать кнопку записи и отправить аудиосообщение, задайте себе вопрос: а готов ли ваш собеседник тратить время на его прослушивание? Казалось бы, мелочь, но именно она может значительно облегчить или осложнить ваше общение. Даже если человек согласен на такой формат, важно не превращать свой голос в фоновый шум – говорите по делу и уважайте чужое время.

Своим мнением поделилась студентка 3 курса Анна Столярова: «Лично у меня возникает большой дискомфорт, когда незнакомый или малознакомый человек присылает мне войсы. Чаще всего я их даже не слушаю. И, соответственно, сама никогда не отправляю. Я считаю, что каждый должен помнить о личных границах другого и соблюдать хотя бы элементарные правила этикета в электронном поле».

Мы подготовили несколько рекомендаций, которые помогут сделать голосовые сообщения более эффективным средством коммуникации:

## ОТПРАВЛЯТЬ

- ➔ Когда нужно передать невербальные звуки: особый шум, мелодию, звуки природы или техники.
- ➔ Когда нужно передать что-то очень эмоциональное.
- ➔ Когда есть ощущение, что в переписке вы неверно понимаете друг друга и нужно прояснить неясности.
- ➔ Если ответ требуется срочно, а у вас нет физической возможности набирать сообщение.



Источник: freepik.com

**1** Спросите разрешение. Прежде чем отправить аудиосообщение, убедитесь, что собеседник готов его прослушать. Не все могут уделить внимание аудио сразу, особенно в общественных местах или на работе.

**2** Избегайте односложных войсов. Быстрое «да», «ок» или уточнение адреса проще и удобнее написать.

**3** Не отправляйте аудиосообщения незнакомцам. Это может быть воспринято как грубость или даже навязчивость.

**4** С осторожностью используйте в рабочих и учебных чатах. Важную информацию удобнее прочитать и быстро найти в истории переписки, чем искать нужный момент в аудиофайле.

Следуя этим рекомендациям, вы не только упростите жизнь себе и своим собеседникам, но создадите приятное впечатление и обеспечите продуктивное и уважительное взаимодействие в цифровом пространстве.

Подготовила София Горюк

## НЕ ОТПРАВЛЯТЬ

- ➔ Незнакомым людям или людям, которые вам сказали, что не любят голосовые сообщения.
- ➔ Для решения срочных вопросов, если вы не уверены, что у собеседника есть возможность прослушать ваше сообщение.
- ➔ Короткое голосовое сообщение типа «да» или «нет».
- ➔ Когда нужно передать информацию, которая позже собеседнику понадобится – адрес, место и время встречи и т. д.