



# Оглавление

Об авторах .....	8
Благодарности .....	10
Для кого эта книга? .....	11
Пояснения	
к использованию URL-адресов, сносок и примеров .....	12
Введение .....	14
Как читать эту книгу .....	15
Что есть в книге? .....	16
Глава 1. Я просто не знаю, что делать .....	23
Введение .....	24
Что такое рефлексия? .....	25
Как разобраться в себе .....	27
Как проверить личностные качества .....	29
Ценности .....	34
Предпочтения и интересы .....	37
Сильные и слабые стороны .....	39
Поиск своего пути .....	41
В двух словах .....	44
Глава 2. Как выжать максимум из своего диплома .....	45
Введение .....	46
Выбор специальности .....	47
Расширяем знания о предмете .....	49
Используйте доступные источники поддержки .....	53
Магистратура и аспирантура — есть ли смысл продолжать? ....	55
Диплом и требования работодателей .....	57
Чем занимаются люди с таким дипломом? .....	63
Какие знания вы реально приобрели? .....	64
В двух словах .....	70
Глава 3. У вас есть опыт работы? .....	71
Введение .....	72
Почему опыт работы так важен? .....	72
У меня нет никакого опыта работы .....	77
Как пополнить свой опыт работы .....	81

Расширенный опыт работы .....	86
Как взять максимум от вашего опыта .....	89
В двух словах .....	93
<b>Глава 4. Важны не знания, а люди .....</b>	<b>94</b>
Введение .....	95
Зачем заниматься нетворкингом .....	98
Как налаживать контакты .....	99
Как преодолеть страх .....	102
Создание собственной сети контактов .....	104
Нетворкинг в интернете .....	109
Поддерживаем контакты на рабочем месте .....	113
В двух словах .....	114
<b>Глава 5. Семь раз отмерь .....</b>	<b>116</b>
Введение .....	117
Почему важно изучать все заранее? .....	117
Какие вопросы задавать? .....	119
Стратегии исследования .....	125
Как извлечь максимум из вашего исследования .....	133
В двух словах .....	138
<b>Глава 6. Остаться или уйти? .....</b>	<b>140</b>
Введение .....	141
Что такое последипломное образование? .....	143
Зачем получать дальнейшее образование? .....	149
Дальнейшее образование и ваша жизнь .....	153
Как подать документы на последипломное обучение .....	157
Не забывайте о карьере .....	161
В двух словах .....	162
<b>Глава 7. Хорошее резюме и успешное собеседование .....</b>	<b>163</b>
Введение .....	164
Что ищут работодатели? .....	164
Как обычно проходит трудоустройство? .....	166
Этап 1. Резюме и сопроводительное письмо .....	172
Этап 2. Отборочное онлайн-тестирование .....	185
Этап 3. Собеседования по телефону и скайпу .....	189
Этап 4. Тестовое задание или центры оценки .....	191
Этап 5. Собеседование .....	194
Этап 6. Вам предложили работу .....	203
Повод задуматься .....	205

В двух словах .....	205
Глава 8. Помогите! .....	207
Введение .....	208
Как понять, что вам нужна помощь .....	208
Кто мне поможет? .....	209
Как использовать помощь максимально эффективно? .....	216
Ищем помощь в интернете .....	224
В двух словах .....	226
Глава 9. Нужен план Б .....	228
Введение .....	229
Подготовка к неудаче или неудачная подготовка? .....	231
Управление рисками в своей карьере .....	233
Проработка альтернативных вариантов .....	236
Как пережить неудачу .....	241
Знаете ли вы, что такое неудача? .....	244
В двух словах .....	246
Глава 10. Приступаем к работе .....	248
Введение .....	249
Прежде чем начать .....	249
Ваш первый день .....	251
Как произвести хорошее впечатление .....	254
Офисная политика .....	263
Как найти друзей .....	266
Продолжение карьерного роста .....	267
Как уйти с первого места работы .....	270
В двух словах .....	272
Глава 11. Если в первый раз не повезло... .....	274
Введение .....	275
Я просто сижу сложа руки... .....	276
Неквалифицированная работа и разочарование .....	284
Вы представляли работу по специальности иначе .....	290
Когда пора уйти? .....	293
Как использовать свой опыт с максимальной выгодой? .....	294
Помните: это лишь один из этапов вашего пути .....	296
В двух словах .....	296
Подведем итоги .....	298



# Глава 1. Я просто не знаю, что делать

Сложно принять решение о том, чему посвятить свою жизнь. Многие ломают голову над тем, какое образование получить. Найти работу еще труднее: вы не знаете, что представляет собой та или иная профессия и где вы сможете проявить себя наилучшим образом.

Чтобы привести мысли в порядок, серьезно задумайтесь о себе, своих пристрастиях, сильных и слабых сторонах. Благодаря этой главе вам будет проще разобраться в себе и применить эти знания в вашей будущей карьере.

## **Эта глава поможет:**

- понять, что вы за человек и почему это важно для работодателей;
- задуматься о своих ценностях, симпатиях и предубеждениях;
- оценить свои сильные и слабые стороны;
- использовать эти рассуждения для выбора своего пути в жизни.

# Введение

Размышляя о карьере, помните: это **ваша** карьера и **ваша** жизнь.

Возможно, в университете вы изучаете то, что вам неинтересно, потому что так посоветовали родители или вы представляли себе этот предмет совершенно иначе. Бывает и по-другому: вы можете посвятить всю жизнь предмету, который изучаете сейчас, — палеонтологии, истории искусств или педагогике. А кому-то учеба вообще по барабану, зато они находят свое призвание, когда встают за диджейский пульта в студенческом баре, участвуют в политической кампании или благотворительной акции.

Как вы проводите время в университете и что вам нравится, а что нет, может помочь вам выбрать карьеру. Вот почему стоит потратить время на то, чтобы разобраться в себе, в своих пристрастиях и увлечениях и понять, чего вы хотите от жизни.

Первое место работы после университета имеет особое значение. Оно может определить направление всей вашей жизни. Вы должны верить, что приняли верное для себя решение, а не поддались на уговоры мамы, друзей или преподавателей.

Вот почему мы предлагаем порефлексировать о том, что вы собой представляете.

# Что такое рефлексия?

Рефлексия — это процесс, похожий на разглядывание себя в зеркале. Вы прекрасно знаете свое лицо, но все равно каждый раз смотрите в зеркало, выходя из дома. Обычно вы понимаете, что увидите в отражении, хотя иногда замечаете нечто новое. Возможно, зеркало отражает произошедшие в вас изменения или вы просто посмотрели на себя под новым углом.

В зеркале вы видите свою внешность, но не характер. Вот почему мы стараемся привить вам привычку размышлять о своих личностных особенностях, навыках и интересах. Такая рефлексия может помочь выбрать профессию. Рефлексия — это не разовое действие. Вы же не думаете, что, посмотревшись в зеркало в среду, будете готовы к выходу в свет в пятницу? Размышлять о себе надо постоянно, и любое занятие даст вам дополнительный материал. Вы только что сдали экзамен по статистике или составили буклет для шахматного кружка? Вам понравилось? Какие навыки вы применили? Вы справились или можно было сделать лучше? Хотите заниматься этим и дальше? Привыкайте задаваться подобными вопросами.

Рефлексией не всегда занимаются наедине с собой. О подобных вещах вас могут спросить на собеседовании или попросить вас составить мотивационное письмо. Представляя свои размышления другим, главное — подчеркнуть свои сильные стороны так, чтобы это не выглядело хвастовством. Многие работодатели считают способность



к рефлексии одним из важных конкурентных навыков. Они хотят убедиться, что вы умеете анализировать свои достоинства и недостатки, учиться на своих ошибках.

## Анализ кейса

*Джим знает себе цену: лучший ученик в классе, капитан команды по регби, прекрасно ладит с сокурсниками в университете, готов занять ведущую позицию в сфере корпоративного права.*

*Когда пришло время устроиться на стажировку, Джим закатал рукава и начал печатать...*

*Задача оказалась сложнее, чем он думал. Он занимался многими вещами, но о чем следует рассказать компании, в которой ему хочется работать? Он решил перечислить все свои достижения — от справки об умении плавать и аттестата о среднем образовании до награды за второе место в соревнованиях по регби среди университетских команд. Он проверяет текст, преисполнившись уверенности в себе, и нажимает «Отправить».*

*Сью просматривает резюме кандидатов на работу в юридическую компанию. Ей попадает письмо Джима. Все критерии в порядке: хорошие оценки в аттестате, престижный университет, многочисленные дополнительные занятия. Но его заявление ничего не говорит о том, что он собой представляет. Невозможно понять, почему он хочет здесь работать, справится ли он с этой работой и чему он научился в университете. Сью ищет человека, который может рассказать о своих сильных и слабых сторонах и доказать, что способен учиться уже в процессе работы.*

*Заявление Джима отклоняют.*

# Как разобраться в себе

Разобраться в себе не так-то просто. Мы постоянно меняемся. Более того, мы себя воспринимаем совсем не так, как нас видят окружающие.

Бывший министр обороны США Дональд Рамсфелд получил широкую известность благодаря такому высказыванию:

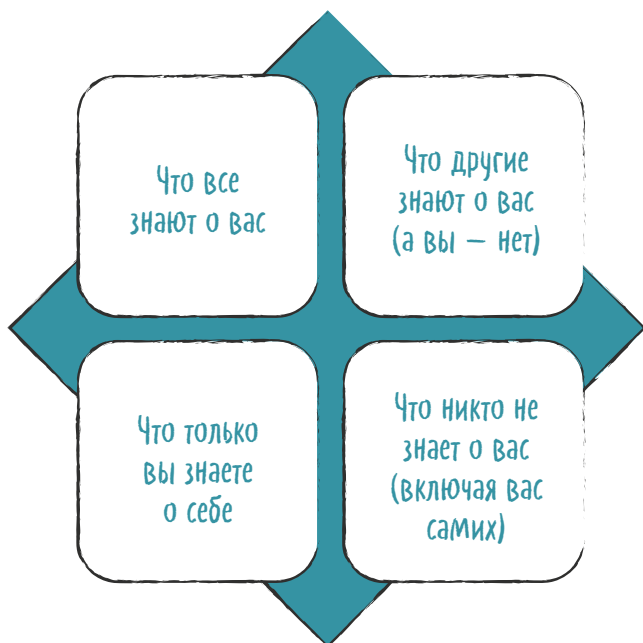


*Как мы знаем, есть известные вещи — те, о которых мы знаем, что знаем их. Есть также известные неизвестные — вещи, о которых мы знаем, что мы их не знаем. Но есть еще неизвестные неизвестные — это вещи, о которых мы не знаем, что не знаем их. И если проследить историю нашей страны и других свободных стран, именно последняя категория обычно вызывает трудности.*

На первый взгляд это кажется бессмыслицей. Но если хорошенько подумать, все станет на свои места (обещаем!). Вы знаете, что вы знаете и чего не знаете. Но как насчет вещей, про которые вы не знаете, что не знаете их? Возможно, станет понятнее, если нарисовать таблицу.

Всем известно, что вы поете в собственной группе. Можно догадаться, что вы человек общительный, уверенный в себе и хорошо умеете петь.

Но только вы знаете о своем тайном хобби — авиамоделировании. Вы стесняетесь этого занятия, потому что оно кажется детским. Но оно позволяет предположить, что вы внимательны к деталям и обладаете усидчивостью.



Начальница фирмы, где вы подрабатываете, знает, что вы умеете решать проблемы. Она замечает, что вы предлагаете креативные решения, до которых другие не доходят. Именно поэтому она часто просит вас поработать в более загруженные смены. Ей даже не приходит в голову сказать вам об этом: она уверена, что вы сами это знаете.

А есть много вещей, о которых пока никто не знает, включая вас самих. Что-то из них более важно, что-то менее, особенно если речь идет о карьере. Как вы справитесь с офисной работой фултайм? Какой руководитель из вас получится? Понравятся ли вам корпоративы? Эти вопросы полезно держать в голове, так как они напоминают нам о том, что: 1) мы еще многого о себе не знаем

и 2) наш характер не является неизменным, мы всегда будем открывать в себе что-то новое.

## Упражнение 1.1 Как разобраться в себе

*Если заполнять приведенную выше схему, что вы включите в нее? Кого вы можете попросить помочь ее заполнить?*

*Что о вас знают все?*

*Что о вас знаете только вы?*

*Как вы думаете, что знают о вас окружающие?*

*Чего о вас никто не знает?*

# Как проверить личностные качества

Чтобы разобраться, что вы собой представляете, можно использовать тесты для выявления личностных качеств. Их польза в том, что они заставляют нас думать. Вряд ли вы всерьез верите, что бумажка с вопросами может охарактеризовать вас как личность и подсказать, какую профессию выбрать.

На первый взгляд кажется, что описать личность невозможно. Ведь мы по-разному ведем себя с друзьями и с родителями, утром и вечером, когда пишем эссе и когда участвуем в дискуссии. Однако скажите кому-нибудь, что «он из тех, кому нравится быть ведомым, а не лидером», — и человек

отреагирует инстинктивно, исходя из своего жизненного опыта. Именно с помощью таких вопросов психологи стараются составить цельную картину личности человека.

Один из методов, используемых психологами, — описание личности на основе пяти основных характеристик. Часто этот тест называют «Большая пятерка» или обозначают акронимом OCEAN.

### «Большая пятерка», или OCEAN

- **Открытость новому опыту и впечатлениям** (Openness to experience) говорит о вашей интеллектуальной любознательности, креативности, склонности к новизне и разнообразию. Люди с высокой степенью открытости производят впечатление предприимчивых, но непредсказуемых, тогда как люди с низкой степенью открытости прагматичны, но мыслят шаблонно.
- **Сознательность** (Conscientiousness) говорит о вашей организованности и надежности. При высокой степени сознательности вас воспринимают как человека, на которого можно положиться, хотя и несколько зацикленного. Низкая степень сознательности может означать, что вы склонны к необдуманным поступкам и на вас лучше не полагаться.
- **Экстраверсия** (Extroversion) — характеристика, показывающая вашу общительность и социальную активность. Люди с высокой степенью экстраверсии — душа компании, но порой кажется, что они умоляют о внимании. Те, у кого экстраверсия ниже, более сдержанны и могут показаться недружелюбными.

- **Доброжелательность** (Agreeableness) говорит об отзывчивости и готовности к взаимодействию, о желании ладить с окружающими. Доброжелательные люди приятны в общении, но порой кажутся наивными. Менее доброжелательные люди агрессивнее, склонны к соперничеству и конфликтам.
- **Нейротизм** (Neurotism) — характеристика, показывающая, как вы справляетесь с тяжелыми эмоциональными состояниями. Люди с высокой степенью нейротизма энергичны, но нестабильны эмоционально. Люди с низкой степенью нейротизма спокойны и уравновешенны, но меньше вдохновляют своим примером окружающих.

На принципах «Большой пятерки» основано множество тестов, но сначала нужно разобраться, насколько они надежны. В интернете миллионы тестов, которые обещают раскрыть вашу личность, одни имеют научную основу, другие абсолютно бесполезны. Если вы сомневаетесь, узнайте, кто предлагает тест и зачем. Если это сотрудник университета, который планирует использовать ваши данные в своих научных исследованиях, то все в порядке. Если же это сомнительная организация, которая обещает вам много благ после прохождения теста, держитесь от нее подальше.

В вопросах личного тестирования психологи советуют проявлять осмотрительность. Они говорят, что интерпретировать результаты тестов должны профессионалы. Нам кажется, что вам будет полезно пройти пару хороших тестов в интернете, но не слишком увлекайтесь. Это лишь

один из инструментов, которые можно использовать для рефлексирования о себе и своей карьере.

## Упражнение 1.2 «Большая пятерка» (OCEAN)

*Попытайтесь разобраться в себе, используя критерии «Большой пятерки». Как вы оцените себя по каждой из этих характеристик? Если у вас хватит смелости, попросите друга тоже оценить вас. Совпадут ли ваши мнения?*

*Открытость новому опыту*

*Сознательность*

*Экстраверсия*

*Доброжелательность*

*Нейротизм*

Еще одна веская причина разобраться в себе при помощи «Большой пятерки» в том, что многие работодатели используют такие тесты при приеме на работу и оценке персонала. Если у вас уже будет опыт их заполнения, это не застанет вас врасплох. Кроме того, вы привыкнете анализировать результаты тестов и научитесь управлять разными сторонами своей личности.

Например, зная, что вам присуща высокая степень нейротизма, вы можете придумать, как в нужный момент это качество будет стимулировать вашу активность. Или поймете, когда нужно поумерить энтузиазм, чтобы не пугать коллег. Знание личностных особенностей поможет вам справиться с недостатками и по максимуму использовать свои сильные стороны.

Это знание нельзя рассматривать как нечто постоянное: через пять лет вы будете совсем другим человеком. Но оно поможет вам легче решать карьерные вопросы, составить хорошее резюме и успешно пройти собеседование.



### Совет: тесты работодателей

*Ознакомьтесь с некоторыми из этих тестов. Но не слишком увлекайтесь. Это просто один из инструментов, которые помогают анализировать и оценивать свои личностные качества.*

Некоторые из этих тестов используются в процессе отбора кандидатов на ту или иную должность, другие практикуют для оценки персонала. Среди психологических тестов на выявление личностных характеристик эта пятерка — лишь вершина айсберга. Существует целая индустрия, которая занимается производством и продажей подобных тестов, и другая индустрия, представители которой их критикуют и опровергают.



### Вы хотите... стать психологом

*Если разговор о тестах, которые помогут разобраться в себе и окружающем мире, был вам интересен, возможно, стоит подумать о карьере психолога.*

*Психологи изучают поведение человека, мотивы его поступков, мысли, чувства и переживания. Одни работают непосредственно с людьми, помогая им справиться с жизненными трудностями. Другие разрабатывают тесты, похожие на те, которые мы обсуждали. В психологии много специализаций. Если эта профессия вас привлекает, есть смысл подробнее изучить эту сферу деятельности и выделить наиболее интересное вам направление.*



*Образование психолога можно получить в университете, но для работы потребуется дополнительная профессиональная подготовка и постоянное повышение квалификации. Для выпускников других специальностей существуют курсы переподготовки.*

*Заработная плата в значительной мере зависит от того, в какой области психологии вы специализируетесь, а также от дополнительного обучения, которое вы прошли. Изучите этот вопрос, чтобы знать, чего ожидать.*

*Более подробную информацию можно поискать на сайте Федеральной службы по труду и занятости РФ ([rostrud.ru](http://rostrud.ru)) или Российского психологического общества ([psyrus.ru](http://psyrus.ru)).*

## Ценности

Зная себя, мы понимаем, что нас мотивирует. Что вас волнует? Что для вас важно? Когда дело касается карьеры, ваши жизненные ценности играют большую роль в принятии решения, где и как работать.

Определить свои ценности бывает довольно трудно. Спросите себя, важны ли для вас деньги. Понятно, что мы хотим получать плату за работу, которую делаем. Но если вы не из семьи миллионеров, придется думать, на что покупать еду и одежду, как платить за квартиру. Сколько же вам нужно денег? Если вы мечтаете обедать в мишленовских ресторанах, носить одежду от «Прада» и жить в особняке, нужно выбирать такую профессию и место работы, которые обеспечат подобный образ жизни.

А теперь спросите себя, важно ли, чтобы ваша работа помогала людям и делала мир лучше. Может быть, вы мечтаете бороться за экологию, работать с беженцами или преподавать в младших классах? Тогда ваши ценности заставят вас выбрать другие профессии, за которые далеко не всегда платят большие деньги.

Не торопитесь с выводами! Что, если вы хотите помогать людям и одновременно носить одежду от «Прада»? Заботиться о мире, но одновременно жить в центре города в квартире с шикарным ремонтом? Что, если ваши ценности противоречат друг другу?

## Анализ кейса

*Сонам усердно училась в университете, чтобы устроиться на хорошую работу. Она рано поняла, что ей нужно добиться хороших оценок в дипломе и одновременно освоить универсальные навыки, которые пригодятся в разных сферах деятельности. Она добровольно взяла на себя роль старосты курса и нашла подработку на лето. Она встречалась с работодателями на ярмарках вакансий и консультировалась со службой занятости о резюме и собеседованиях. Кроме того, Сонам старалась находить время для общения с друзьями и участвовать в общественной жизни.*

*Сейчас она работает с полной занятостью в известной крупной компании. Она хорошо зарабатывает, ее коллеги — талантливые, увлеченные люди. Но работа не доставляет ей удовольствия, Сонам скучает по своей семье. Похоже, Сонам все равно, что руководитель ею доволен. Дома по вечерам она чувствует себя одинокой. Она даже не подозревала, насколько ей важно, чтобы работа была интересной, и не думала, что ей будет так не хватать общения с семьей.*

*Сонам представляла себе карьеру совсем иначе.*

Кажется, каждый знает человека, у которого «есть всё». Но в реальности порой нам приходится идти на компромисс. В начале карьеры можно согласиться на переезд, менее высокую зарплату или уйти с комфортного места работы, чтобы набраться опыта в новой области.

В разные периоды жизни ваши ценности могут меняться. В итоге вы поймете, что готовы поступиться некоторыми вещами.

### Упражнение 1.3 Как определить свои ценности

*Расположите следующие понятия по степени их важности для вас. Это непросто, но в итоге вы поймете, какие ценности наиболее важны для вас сейчас.*

#### Ценности, имеющие отношение к карьере

Степень важности	Ценности
	Самостоятельность
	Нести ответственность, руководить
	Оставаться в стороне
	Амбициозные задачи
	Креативность
	Приносить пользу, менять мир к лучшему
	Легкая работа
	Дом
	Образование

	Деньги
	Близкие люди
	Уважение
	Ответственность
	Общение
	Время
	Путешествия
	Работа в коллективе
	?
	?
	?

*Ранжировать ценности такого рода действительно трудно. Но это поможет вам понять, чего вы хотите и как прийти к компромиссу.*

## Предпочтения и интересы

Понять, что нам нравится, — важный этап в выборе профессии. Казалось бы, очевидно: не надо учиться на ветеринара, если вы не любите животных. Но иногда трудно понять, с чего начать и как связать свои увлечения с работой.

Для начала нужно запомнить: то, что вам нравится сегодня, вовсе не обязательно понравится завтра. Вкусы меняются и развиваются, это нормально. Вы уже нашли некоторые вещи, которые вам нравятся, когда выбрали

университет и специализацию. Опыт и знания подтолкнули вас к решению, которое показалось тогда самым правильным.

*Попытайтесь проанализировать, что вам понравилось во время учебы. Читать? Проводить исследования? Выполнять практическую работу? Размышлять об абстрактных теоретических концепциях?*

А теперь подумайте о работе или волонтерской деятельности, в которую были вовлечены.

*Вы работали на полставки или фултайм? Занимались волонтерством? Помогали проводить мероприятия? Подрабатывали бебиситтером? Выполняли мелкие работы для других людей?*

А что вы можете сказать о своих хобби? Чем они вас привлекали?

*Вам нравится работать с другими? Проявлять лидерские качества? Влиять на мир? Видеть, как ваши идеи воплощаются в жизнь? Демонстрировать окружающим свои достижения?*

Полезно подумать и о том, что вам не нравилось (часто такие вещи помнятся лучше). Негативный опыт тоже полезен (повторять пройденное скучно, но это помогает закрепить результат) и может многое рассказать о нас, о нашем восприятии жизни. Общение с капризным клиентом можно вспоминать как повод для гордости, а можно как ситуацию, в которой вы надеетесь больше никогда не оказаться.

Связать свои увлечения с профессией довольно трудно. Многие считают себя книжными червями, но не все

готовы стать редакторами, издателями или писателями. Мы не предлагаем список профессий, которые могут вам понравиться. Мы хотим, чтобы вы поняли, какие виды деятельности приносят вам радость и чувство удовлетворения.

## Сильные и слабые стороны

Мы обсудили, что вам нравится, что вы собой представляете как личность и что вам важно. Пора подумать и о том, в чем вы сильны. Каждому что-то дается легче, что-то — тяжелее. Ваши таланты и способности не являются чем-то неизменным: вы учитесь и развиваетесь и в университете, и после него. Но давайте начнем с того, что у вас хорошо получается сейчас.

Прошлый опыт или тесты могут подсказать, какие вещи вам удаются лучше других (математика, литературное творчество, уход за детьми, понимание научных концепций, продажа чипсов). Вероятно, это и повлияло на ваш выбор специальности.



### Совет: мы можем учиться

*Важно выявить свои сильные и слабые стороны. Реалистичная оценка показывает вашу способность к самоанализу. Но не забывайте, что всегда можно научиться новым вещам и улучшить свои результаты в том, что не дается сразу. Не сдавайтесь!*

Помните, мы цитировали слова Дональда Рамсфелда об известных вещах и неизвестных известных? Их можно

применить и к разным уровням компетентности. Например, когда-то вы не разбирались в алгебре. Вы не знали, что не понимаете ее, — вы даже не знали, что она существует. Учитель математики познакомил вас с алгеброй, и вы осознали: это вещь, которую вы не понимаете. С каждым уроком вы узнавали больше и больше, пока не научились решать алгебраические задачи. Теперь при виде уравнения « $5 + x = 15$ » вы почти автоматически вычисляете значение  $x$  (правильно,  $x = 10$ , молодец!).

Мы только что проиллюстрировали четыре уровня компетентности.

1. Неосознанная некомпетентность: «Неужели есть такой предмет, как алгебра?!»
2. Осознанная некомпетентность: «Я действительно не разбираюсь в алгебре, я все время получаю неправильный ответ».
3. Осознанная компетентность: «Я умею решать алгебраические задачи».
4. Неосознанная компетентность: «Я могу решать алгебраические задачи даже во сне!»

Итак, мы не всегда понимаем, в чем сильны. Чем больше у нас опыта, тем легче ответить на вопрос о своих сильных и слабых сторонах. Пока стоит спросить мнение друзей и родных. Они смотрят на вас под иным углом зрения и могут видеть умения и навыки, которых вы сами не замечаете.

## Упражнение 1.4 Выявление своих сильных и слабых сторон

*Что вы назовете своими главными достоинствами и умениями?*

*Теперь перечислите те области, в которых вы не сильны.*

*Что друзья и родные думают о ваших сильных и слабых сторонах?*

## Поиск своего пути

Итак, как связать воедино все вышесказанное и сформировать четкое представление о своей будущей карьере и жизни?

Никак. Мы не умеем предсказывать будущее. Но рефлексия и самоанализ помогут вам принимать решения. Размышляя о своих ценностях, предпочтениях, сильных сторонах и пережитом опыте, мы начинаем обдумывать свою карьеру.

Когда ваши ценности, личностные характеристики, умения и навыки сходятся в одной точке (на рабочем месте!), вы испытываете счастье. Но если они противоречат друг другу, скорее всего, придется искать выход. Вы не продержитесь долго на работе, которая позволяет реализовать любовь к искусству, но не дает средств к существованию. То же можно сказать о работе, которая приносит достаточно



денег, чтобы вы могли позволить себе шикарный отпуск, но скучна и не дает возможностей для самореализации.

Ставя перед собой вопросы, не торопитесь с выводами. Рефлексия — это способ докопаться до сути вещей, но ответы, которые вы найдете, не являются чем-то неизменным.

На разных этапах жизни совершенно естественно менять свои представления о том, чего вы хотите от работы. Ведь вы постоянно развиваетесь как личность. Вот почему так важно время от времени размышлять, что вас мотивирует, что вам нравится и что вы способны делать.

Умение рефлексировать означает, что вы способны оценить свой опыт (плохой/хороший, интересный/пугающий) и решить, как повести себя в следующий раз. Вы возьмете его за основу или постараетесь любыми способами избежать его повторения?

В этой книге мы будем постоянно возвращаться к таким понятиям, как ценности, опыт, навыки и сильные стороны. Помните о них, изучая возможные варианты карьеры. Вы уже начали принимать решения о будущей профессии, может быть, даже не придавая им особого значения. Когда придет время делать выбор (подать заявку на стажировку? Пойти на день открытых дверей? Продолжить волонтерскую работу?), у вас будет наработана база для принятия решений.

Любое решение принесет вам новый опыт. Не переставайте осмыслять его — это поможет открыть интересные и выгодные возможности.

## Анализ кейса

Джон — человек общительный, ему всегда нравилось быть в центре внимания. Семья и друзья считали его экстравертом, который прекрасно улаживает любые проблемы. Когда он сообщил родителям, что устраивается на работу в бухгалтерскую фирму, они очень удивились. Он никогда не блистал на уроках математики!

Джон объяснил, чем будет заниматься, и его решение стало казаться разумным. Он получил должность в отделе по работе с персоналом. В его обязанности входит отбор кандидатов на новые вакансии, помощь новичкам в адаптации на рабочем месте, их подготовка к аттестации и решение личных вопросов. Работа подходит Джону: она рядом с домом, а значит, он сможет по-прежнему ходить на тренировки по баскетболу. Компания предложила ему приличную зарплату и должность, которая отвечает его личностным характеристикам и сильным сторонам.

Джон предполагает, что в будущем ему, вероятно, захочется попробовать себя в более трудной и интересной роли, ради которой он будет готов пожертвовать офисом поблизости и размером зарплаты, но в данный момент предложение вполне соответствует его ценностям, пристрастиям и сильным сторонам.



## Вы хотите... стать специалистом по работе с персоналом

Круг обязанностей этих специалистов довольно широк: например, в их компетенцию входят вопросы кадровой политики, набор персонала, перевод людей на другую работу и сокращение штата, управление развитием сотрудников или кадровым потенциалом.

*Эта работа подойдет тем, кто изучал в вузе общественные науки или психологию. Сегодня специальность «HR-менеджер» можно получить практически в любом университете.*

## В двух словах

- Не жалейте времени на рефлексию и самоанализ. Это окупится, когда вы начнете подниматься по карьерной лестнице.
- Старайтесь избегать поспешных выводов и предположений, не основанных на опыте и размышлениях.
- Стройте размышления на собственном опыте.
- Экспериментируйте с личностными тестами, но не слишком увлекайтесь!
- Подумайте о своих ценностях и о том, что вам интересно.
- Знайте свои сильные и слабые стороны. Но помните, что можно меняться, учиться и совершенствоваться.





# Глава 3. У вас есть опыт работы?

Опыт работы — очень острая тема. Соискатели говорят, что им нужен опыт работы, а работодатели — что им нужны кандидаты с большим опытом работы. Налицо классическая «уловка-22»: как получить опыт работы, если у вас нет опыта работы?!

Есть множество причин, по которым студентам важно вместе с дипломом получить и опыт работы. К счастью, статус студента дает для этого фантастические возможности. Вероятно, у вас никогда больше не будет такого обилия шансов, как сейчас.

## **Эта глава поможет вам:**

- понять, почему опыт работы так важен;
- оценить, какой опыт работы у вас уже есть;
- выявить новые возможности;
- выжать максимум из того опыта, который у вас есть.

# Введение

В этой главе мы будем говорить об опыте работы, но порой он не будет включать оплачиваемую работу. Дело в том, что опыт можно получить самыми разными путями. В разделе «Опыт работы» в резюме можно указать оплачиваемую работу, волонтерство, временную работу (оплачиваемую и неоплачиваемую), стажировки, конкурсы, проекты и ответственные должности. Слово «работа» имеет более широкое значение, чем может показаться. Мы говорим об «общественной деятельности», «работе с неполной занятостью», «научной работе» и даже о «работе по хозяйству». Она не всегда предполагает зарплату и не требует наличия диплома, поэтому мы советуем говорить об опыте работы в широком смысле слова. Каким бы ни был ваш опыт работы — спасение морских черепах на Кубе во время пасхальных каникул или работа на полставки в химчистке, — он позволит работодателю понять, сможете ли вы быть полезны организации.

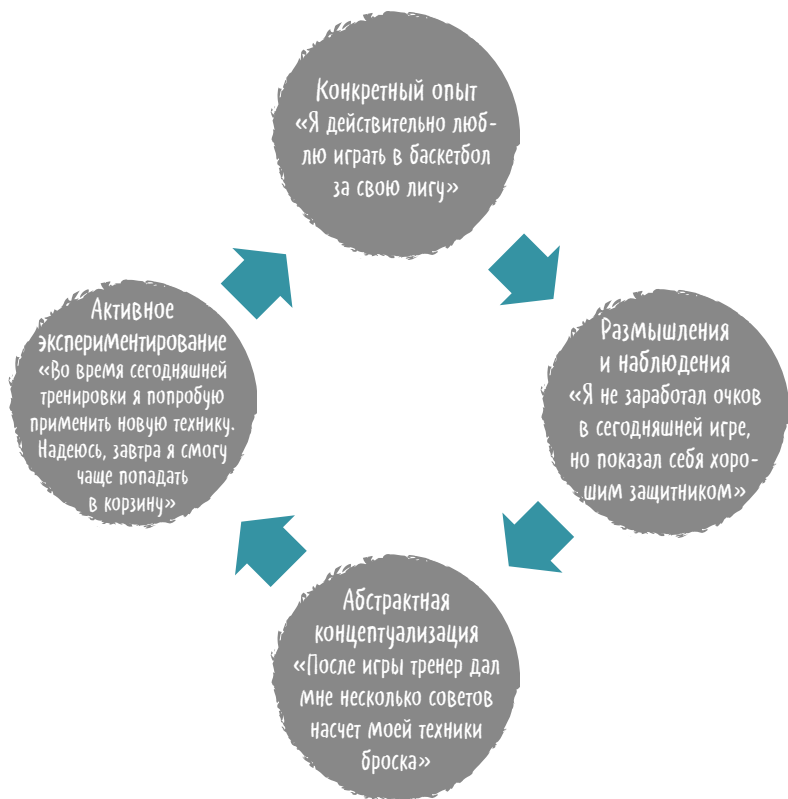
## Почему опыт работы так важен?

### **1. Он помогает учиться**

Опыт работы — это важнейший способ учиться и развиваться. Вспомните свое хобби или любимый вид спорта.

Сколько времени вы потратили, совершенствуясь в нем и оттачивая навыки? Эти навыки и умения — результат опыта, который вы получили.

Возможно, вы слышали от преподавателей об эмпирическом обучении, или «учебном цикле Колба». Это модель обучения, основанная на нашей способности познавать окружающий мир через свой опыт.



Согласно ей, процесс обучения делится на четыре этапа: конкретный опыт (когда мы что-то делаем), размышления



и наблюдения (когда мы обдумываем процесс и результаты опыта), абстрактная концептуализация (когда мы размышляем, как опыт может изменить наше мировоззрение или поведение в будущем) и активное экспериментирование (когда мы внедряем некоторые новые идеи в наш опыт).

Как видите, в этой модели обучения наш собственный опыт играет главную роль. Без него остальные этапы теряют смысл. Опыт — это всё!

Опыт работы позволяет вам учиться, расти и развиваться в разных направлениях. Вы больше узнаете о себе, своих пристрастиях и талантах. При выборе профессии уметь принимать правильные решения так важно, что мы посвятили этому целую главу (глава 1, «Я просто не знаю, что делать»). Эксперименты с разными видами опыта помогут вам больше узнать о своих пристрастиях, предубеждениях, ценностях, приоритетах и сильных сторонах. А еще вы познакомитесь с разными видами трудовой деятельности. Дело, которое со стороны представлялось очень интересным, может оказаться смертельно скучным, и наоборот.

## **2. Здесь можно экспериментировать**

Волонтерство и летняя подработка — отличная возможность попробовать себя в новой роли и провести «тест-драйв» той или иной профессии. Практика в школе или детском садике еще не означает, что вы обязаны посвятить себя карьере учителя. Если возникает дискомфорт, подумайте, в чем дело. Что-то не так с обстановкой, условиями работы, вашими навыками или эта профессия почему-то не подходит лично вам? Знать, почему работа не подошла, тоже крайне полезно.

Для такого «тест-драйва» отлично подходит волонтерство. У волонтеров обычно довольно широкие полномочия и возможности для саморазвития.

### **3. Это подтверждение вашей увлеченности профессией**

Опыт работы поможет показать, что вы по-настоящему «горите» этой специальностью. У вас есть шанс продемонстрировать, что вы вдумчиво выбирали род занятий и просто обожаете свою профессию.

### **4. Это помогает устанавливать полезные контакты**

Возможно, руководить крупным благотворительным фондом вам пока рановато, но работа в одном из его отделов — первый шаг к мечте. Вы можете подружиться со старшими коллегами, узнать о новых акциях из корпоративной новостной рассылки и посещать тренинги — вдруг вы встретите там менеджера по подбору персонала!

### **5. Он помогает составлять резюме и легче проходить собеседования**

Соискатели с опытом работы имеют большие преимущества перед теми, у кого его нет. Причины мы рассмотрели выше. Почему бы работодателю не отдать предпочтение кандидату, который хорошо знает свои плюсы и минусы, попробовал свои силы на этом поприще и явно увлечен работой? Любой опыт работы просто облегчает составление резюме и прохождение собеседования. Работодатель обязательно спросит о вашем опыте работы, знаниях и интересе к профессии. Им нужны примеры, подтверждающие ваши слова.

## Анализ кейса

*Перед университетом Шон работал в ресторане быстрого питания. Ему нравились работа с людьми, гибкий график и оплата труда. Поступив в университет, он решил найти работу с неполной занятостью, чтобы у него всегда были деньги на развлечения. Он начал подрабатывать по выходным в большом мебельном магазине. Работодателю понравилась его манера общения с покупателями. В результате Шон проработал в магазине до самого диплома, возглавил команду и взял на себя дополнительные обязанности.*

*О настоящей карьере Шон задумался только перед самым дипломом. Он проанализировал то, что узнал о себе и о работе. Он знал, что ему нравится решать проблемы клиентов и быть лидером в команде, а еще что он предпочитает затишью те дни, когда много работы и нужно везде успеть.*

*Шон обратился за советом в службу профориентации университета, где ему сказали, что он хорошо подходит на роль бизнес-консультанта. Он никогда не слышал о такой профессии, но чем больше он узнавал о ней, тем больше понимал, что будет заниматься ею с удовольствием. Ему было легко составить резюме, а на собеседовании он смог убедительно рассказать о своем понимании хорошего сервиса. Надлежащее впечатление произвела и рекомендация от его работодателя из мебельного магазина.*

*Именно опыт работы помог Шону приобрести и развить определенные навыки. Он нашел свой профессиональный путь, просто проанализировав, что он знает о себе самом. Это дало ему преимущество при рассмотрении резюме и на собеседовании.*

Итак, мы согласились: опыт работы важен по целому ряду причин. Теперь рассмотрим опыт, который у вас уже есть, и обсудим, как его расширить.

# У меня нет никакого опыта работы

Далеко не все подрабатывают летом в офисе или спасают китов с другими волонтерами. Логично, что молодому человеку трудно заполнить раздел «Опыт работы» в резюме. Что делать, если вы считаете, будто у вас вообще нет опыта работы?

Во-первых, проверьте, так ли это на самом деле. Помните, что многие вещи вы могли просто не воспринимать как работу. Сюда входит и работа, которая не связана напрямую с вашей специальностью. В резюме стоит включить работу по пятницам в закусочной, роль капитана университетской футбольной команды, волонтерскую работу с детьми и массу других занятий.

Вы уверены, что написали обо всем?

## Анализ кейса

*После школы Эш часто помогала в семейном магазинчике. Ей приходилось выполнять разные обязанности: обслуживать покупателей, раскладывать товары на стеллажах, заказывать новые товары для магазина. Это стало неотъемлемой частью ее жизни. Эш не считала это работой: она не получала зарплату, не проходила собеседование, да и названия у ее должности не было.*

*Когда Эш составляла резюме, у нее возникли трудности с разделом «Опыт работы». Помимо работы в магазине, биситтинга и недельной практики в школе, ей было нечего предъявить.*

Эш обратилась к своему консультанту по планированию карьеры, и он помог ей осознать, что за годы работы в семейном магазине она приобрела немало знаний о том, как устроен бизнес. Он помог Эш написать резюме, в котором подробно рассказывалось обо всех ее умениях и способностях. Она подчеркнула свои практические навыки, и опыт работы получился солидным.

Это послужило хорошей отправной точкой для собеседования. Эш начала лучше понимать ценность своего трудового опыта и смогла с большей убедительностью рассказать об этом. Эш считает, что именно из-за этого ее приняли на летнюю стажировку в известную компанию розничной торговли. Сейчас она поступает на программу подготовки менеджеров в той же компании.



## Вы хотите... работать менеджером в розничной торговле

В крупных компаниях, работающих в сфере розничной торговли, существуют программы для молодых специалистов. Некоторые направлены на развитие конкретных бизнес-функций, таких как менеджмент, закупка, продажа или логистика, а у других — всесторонний, комплексный характер.

Чтобы заниматься менеджментом в розничной торговле, диплом не нужен, хотя высшее образование дает определенные преимущества: вы сможете устроиться на должность менеджера, а не проходить весь путь вверх с позиции простого продавца. Большинство компаний набирает персонал вне зависимости от их образования, но специалисты в сфере бизнеса и менеджмента могут получить предпочтение.

Работодатели ищут тех, кто обладает широким спектром навыков. Должностные обязанности могут быть самыми разными, что отражено в кратком описании вакансии. Готовьтесь показать коммуникативность, лидерские качества, умение решать проблемы и организационные навыки.

К проблеме опыта работы можно подойти с другой стороны: вспомнить о навыках, которые вы освоили. Это поможет переосмыслить ту работу, которой вы занимались в прошлом (см. упражнение 3.1).

Если вам все еще кажется, что у вас недостаточно опыта, составить резюме будет тяжело. Но и эту задачу можно решить: 1) сделайте акцент на своих навыках, чтобы компенсировать раздел «Опыт работы»; 2) уместите всё резюме на одну страницу, чтобы раздел об опыте работы занимал меньше места, пока вам нечем его заполнить. Больше информации об этом вы найдете в главе 7.

### Упражнение 3.1

#### Как выявить свои навыки

*Какие три-четыре навыка вам кажутся наиболее важными в той сфере, где вы хотите работать? Перечислите их в таблице. Для примера возьмем профессию журналиста: для нее важны коммуникабельность, независимость и способность справляться с жесткими дедлайнами.*

*Теперь подумайте, как закончить следующее предложение: «Мне доводилось это делать, когда...»*

*Какой опыт работы может продемонстрировать, что у вас есть нужный навык?*

*Заполнив таблицу, попросите друзей или членов семьи прокомментировать ее. Их мнение может отличаться от вашего, они могут вспомнить другие примеры.*

Навык/ умение	Мне доводилось это делать, когда...	Мой друг/ родственник говорит...
Коммуникабельность	«Я работал на полставки в кафе (но в основном находился на заднем плане: готовил еду, занимался уборкой)»	«Помню, что ты помогал организовывать большие выездные мероприятия. Тебе нужно было заказать необходимое количество еды и проследить, чтобы все было приготовлено вовремя. Вспомни ту большую вечеринку в честь пятидесятилетия клиента, когда ты координировал все мероприятие! Это было трудно, но ты прекрасно справился с бесконечными телефонными звонками и письмами»
...	...	...
...	...	...
...	...	...

# Как пополнить свой опыт работы

Итак, мы выжали все возможное из вашего опыта работы. Теперь подумаем, как его пополнить.

## Оплачиваемая работа с частичной занятостью

Подработка на летних каникулах, по вечерам или по выходным — самый подходящий вариант для студентов. Она кажется более ценной для развития карьеры, чем неоплачиваемая деятельность.

Выбирая место работы, не забывайте об учебе. Не стоит тратить на работу 20 часов в неделю, если это помешает сдавать экзамены или заставит пропустить некоторые лекции! В большинстве вузов разработаны рекомендации о том, сколько часов в неделю можно работать. Для иностранных студентов существуют довольно строгие правила, регулирующие время, которое они могут тратить на работу.

## Волонтерская деятельность

Волонтерство — прекрасный способ приобрести опыт работы. Вы можете работать в той области, которая вам по-настоящему интересна, ближе познакомиться с ней и обрести полезные связи. В студенческом союзе или службе по профориентации часто есть сотрудник, который выступает координатором по вопросам волонтерской деятельности. Волонтерские организации есть в большинстве



крупных городов. Зайдите на сайт [volonter.ru](http://volonter.ru), [volontery.ru](http://volontery.ru) или [green-board.info](http://green-board.info) — сколько всего интересного происходит буквально у вас под носом!

Помните, что волонтерство — это ответственность. Не стоит браться за новое дело, только чтобы пополнить свое резюме. Найдите то, что вам интересно, что позволит научиться новому, чем вы будете заниматься с удовольствием. Не жалейте времени на поиск информации, и ваши усилия будут вознаграждены.

Возможно, на поиск подходящей программы уйдет какое-то время. Обязательным условием приема может стать обучение. Планируйте волонтерскую деятельность так, чтобы она вписалась в ваши среднесрочные планы (на следующий год). От стабильного сотрудничества выиграете и вы, и организация.



## Вы хотите... стать координатором по работе с волонтерами

*Планировать и координировать работу волонтеров — благодарное и увлекательное занятие с широким кругом обязанностей и полномочий. Вы возглавляете проект, отбираете и учите волонтеров, оказываете им помощь и поддержку. Для этого необходимо знать требования законодательства по охране здоровья и технике безопасности в вашей сфере деятельности.*

*Некоторые координаторы сами начинали с позиции неоплачиваемых волонтеров. Заработная плата, на которую можно рассчитывать в секторе благотворительности, не особенно высока. Высокооплачиваемые координаторы чаще всего занимаются организацией и проведением резонансных кампаний.*

*Работа координатора часто зависит от внешнего финансирования. Стоит понимать, что у вас не будет гарантии занятости.*

*Ассоциация волонтерских центров России (авц.рф) обеспечивает поддержку, обучение, помогает в выборе направления деятельности и поиске работы.*

## **Студенческие союзы/клубы/команды**

Вы удивитесь тому, сколько существует студенческих клубов и союзов. Можно вступить в спортивную команду, экологическое общество, клуб любителей вязания или исторической реконструкции, языковой клуб и даже команду по квиддичу. А если вы не найдете ничего интересного для себя, то можете создать собственный клуб. Студенческие союзы располагают достаточными возможностями, чтобы помочь вам раскрутиться.

Все эти клубы проводят встречи, организуют поездки и совместные занятия. Одни получают финансирование от спонсоров, другие работают за счет членских взносов. Все это требует организационной работы, которую берет на себя ядро группы. Разнообразной работы столько, что хватило бы на каждого студента на вашем курсе.

Возможно, вы захотите занять выборную должность в студенческом союзе. В нем обычно есть некоторое количество руководящих ролей (включая место президента студенческого союза!). Лучшего опыта работы трудно и желать. Многие современные политики начинали со студенческих движений. Поэтому определитесь со своей предвыборной программой и запускайте избирательную кампанию!

## Конкурсы

Еще один способ получить опыт работы — участие в конкурсах, рассчитанных на студентов и выпускников. Работодателям они приносят двойную пользу: рекламируют их перед потенциальными сотрудниками, а главное, позволяют выявить талантливых кандидатов. Например, российские студенты могут поучаствовать в олимпиаде «Я — профессионал», на победителей которой обращают пристальное внимание рекрутеры крупных компаний («Яндекс», Сбербанк, ВТБ и «Росатом»).

## Стажировка у профессионалов (метод рабочей тени)

К сожалению, трудно сразу найти работу в своей отрасли. Гораздо проще получить кратковременную неоплачиваемую стажировку, во время которой вы будете наблюдать за работой профессионала. Это так называемый метод рабочей тени.

Обычно такая работа продолжается одну-две недели. Предполагается, что вы будете наблюдать за работой одного из сотрудников и таким образом учиться у него. Возможности этого метода ограничены: в отличие от более продолжительной оплачиваемой стажировки, вы не сможете попробовать применить свои навыки на рабочем месте. С другой стороны, такая практика расскажет многое о той или иной профессии и отрасли экономики. А еще она позволит вставить в резюме название солидной компании.

Чтобы наладить деловые отношения с потенциальными работодателями, задействуйте все свои связи и возможности: друзей, родных, группы в LinkedIn, преподавателей,

университетскую службу профориентации и трудоустройства. Ключ к успеху — ясно понимать, какой вклад в работу компании вы сможете внести за короткий период времени, и показать себя внимательным, компетентным и старательным сотрудником.

Многие компании без особого энтузиазма относятся к кратковременной неоплачиваемой практике и взамен могут предложить свои программы кратковременного трудоустройства и стажировки. Можете подать заявку на участие в этих программах, продолжая искать стажировку в качестве «рабочей тени» в других местах.

### **Работа на собственном факультете**

На протяжении учебного года университеты нанимают сотни, если не тысячи, сотрудников на работу с неполной занятостью. Им нужны сотрудники на административные должности и ассистенты в исследовательских проектах. Выясните, есть ли сайт с вакансиями вашего университета. Кроме того, вы можете обратиться к кому-нибудь из любимых преподавателей и объяснить им, что вы готовы поучаствовать в их научной работе. Возможно, они с удовольствием примут вашу помощь!

### **Сторонние проекты**

Возможно, у вас есть идея собственного проекта, которую можно осуществить в свободное время. Это может быть бизнес-идея, небольшое исследование или какая-то новая технология, с которой вы хотите поэкспериментировать. Если у вас действительно есть на это время и ресурсы,

реализация такого проекта даст вам очень много. Возможно, вы захотите привлечь в свой проект других людей или обратиться за поддержкой в администрацию факультета.

Если у вашего проекта есть практическое применение и он принес вам новые знания, вы можете указать его в резюме. Это может выделить вас из череды других соискателей как человека креативного, мотивированного, энергичного и настойчивого.

## Расширенный опыт работы

Годы обучения пролетят очень быстро. Почему бы не продлить это время еще на год? За границей университеты предлагают студентам в рамках курса обучения пройти практику в течение года. Такое комбинированное обучение, где учеба сочетается с работой на производстве, называется сэндвич-курсом. В течение года студенты работают на предприятии, выбранном университетом, и получают за это оплату. По статистике, студенты, прошедшие такую практику, устраиваются на работу для молодых специалистов в течение нескольких месяцев после окончания вуза. В российских университетах нет официальной программы производственного обучения, но вы имеете право взять академический отпуск на год и поработать в какой-либо компании.

Еще один способ продлить студенческую жизнь — программы учебного обмена. Можно провести за границей один семестр или целый год. Обязательно поинтересуйтесь, с какими зарубежными вузами сотрудничает ваш

университет. Вы увидите и узнаете много интересного, а еще это даст вам конкурентные преимущества при трудоустройстве. Вы сможете продемонстрировать свою настойчивость, упорство, знание иностранного языка, понимание культуры и традиций других народов, глобальное мышление и другие важные навыки.

Работодатели всегда положительно оценивают тот факт, что студент воспользовался этими возможностями. Дополнительный год дает больше времени на знакомство с будущей профессией и больше возможностей для личностного роста. Но главное, этот опыт поможет вам принять важные решения о следующих шагах в развитии карьеры.

### **Стажировка (летняя и последипломная)**

Летняя учебная практика — отличный способ набраться профессионального опыта. Часто работодатели используют ее для отбора молодых специалистов на соответствующие вакансии. Возможно, успешно пройдя стажировку, вы сможете перескочить через некоторые этапы процедуры трудоустройства. Если вы хотите попасть в престижную компанию, готовьтесь к тому, что у вас будет много конкурентов. Узнайте заранее, когда начинается отбор.

Последипломная стажировка встречается гораздо реже (часто ее называют просто работой, и она не предусматривает краткосрочных контрактов). В компаниях, которые предоставляют такую возможность, стажировка длится от трех до девяти месяцев и оплачивается. Начальная заработная плата обычно ниже рыночной, но такая стажировка часто открывает дорогу к более выгодной должности.

Чтобы повысить ваши шансы на успех, внимательно обдумайте выбранный вариант и следуйте рекомендациям, которые мы даем в главе 7.

### **Неоплачиваемая стажировка**

Может быть, с неоплачиваемой стажировкой повезет больше? Кажется, что это заманчивое предложение — получить работника, который будет трудиться бесплатно. Но на деле компаний, которые предлагают пройти бесплатную стажировку, не так уж много. Для этого есть свои причины, и самая важная из них — принцип обеспечения равенства.

В последние годы сложилось мнение, что неоплачиваемая стажировка доступна только тем, у кого нет проблем с финансами. Кто может позволить себе работать бесплатно два месяца только ради опыта? По сути, речь о необходимости обеспечить справедливые и равные возможности для всех.

Впрочем, есть сферы деятельности, которые известны давними традициями неоплачиваемых стажировок. Среди прочего к ним относятся журналистика, музейное дело, маркетинг и благотворительные организации. Но прежде чем согласиться на такое предложение, нужно очень четко уяснить для себя, что вы рассчитываете получить в итоге. Конечно, опыт работы — ценное приобретение, но можете ли вы надеяться, что получите оплачиваемую должность после окончания стажировки? Помогут ли вам новые контакты, полезные связи и полученные знания? Обсудите условия стажировки с работодателем. Вы должны точно знать, как долго продлится стажировка, каковы будут ваши

обязанности и на оплату каких затрат можно рассчитывать (например, телефон или транспортные расходы).

Если у вас возникли вопросы по поводу своих прав (неважно, платят вам за работу или нет), мы рекомендуем ознакомиться с Трудовым кодексом РФ ([consultant.ru](http://consultant.ru)) или обратиться в трудовую инспекцию ([trudinspection.ru](http://trudinspection.ru)).

### **Волонтерство и работа за границей**

Есть много хорошо зарекомендовавших себя программ, которые дают шанс поработать или принять участие в волонтерской деятельности за границей. Иногда работа оплачивается, хотя и не очень щедро и не позволяет полностью финансировать ваше путешествие. Бывает, требуется оплатить услуги организации, которая разработает для вас программу. В любом случае вы сможете получить интересный опыт работы и таким необычным способом познакомиться с другой страной. Одна из самых известных программ — Work and Travel USA. Прежде чем выбирать ту или иную программу, обязательно поищите отзывы о ней.

## **Как взять максимум от вашего опыта**

Теперь вы понимаете, почему работодатели так ценят опыт работы. Вы провели ревизию собственного опыта работы на сегодняшний день и узнали о новых возможностях.



Что же нужно сделать, чтобы с максимальной выгодой использовать все это?

### **Первый и самый простой способ — хорошо делать свое дело!**

Постарайтесь сделать так, чтобы однокурсники, коллеги и руководители были рады поработать с вами снова — даже если вы не собираетесь возвращаться на прежнее место. Действуйте профессионально, будьте внимательны к окружающим. Приходите вовремя. Делайте то, что обещали. По возможности берите на себя дополнительные обязанности. Все это обеспечит вам хорошие рекомендации и, возможно, поможет получить другую должность в будущем. Сохраняйте полезные контакты: возможно, именно у менеджера в турагентстве, где вы работали, можно будет попросить рекомендацию на должность бортпроводника.

### **Обновляйте свое резюме**

Устроившись на новую должность, внесите ее в свое резюме и в профиль на LinkedIn. Опишите в общих чертах свои обязанности. По мере накопления вы можете дополнять раздел навыков в резюме. Не стоит отбрасывать какую-либо работу только потому, что вам кажется, будто она не имеет отношения к профессии. Необходимо создать по крайней мере один вариант резюме, который включает всю вашу трудовую деятельность. Когда у вас появится больше опыта работы, вы сможете оставить только те должности, которыми особенно гордитесь, в которых достигли успеха и которые теснее всего связаны с выбранной карьерой.



## Совет: задействуйте друзей и родных

*Попросите друга или родственника прочитать ваше резюме и высказать свое мнение. Вы использовали свой опыт по максимуму? Ничего не пропустили? Сможете привести другие примеры для более наглядной иллюстрации своих навыков, умений и опыта работы?*

### Соотнесите свои навыки с описанием потенциальной работы

Важно понимать, какие навыки понадобятся вам в работе. Есть вещи, востребованные практически везде: коммуникационные навыки, умение работать в команде, лидерские качества и самостоятельность. Внимательно прочитайте описание должностей, о которых вы мечтаете, и обратите внимание, какие навыки нужны для них. Есть ли у вас примеры, показывающие, что вы обладаете соответствующими знаниями и умениями?

Это будет особенно важно, когда дело дойдет до собеседования. Вас могут попросить: «Расскажите о том, как вы руководили работой группы» или «Приведите пример, который демонстрирует хорошее владение коммуникативными навыками». Максимально эффективно описать свою работу можно с помощью метода STAR (Situation, Task, Action and Result — ситуация, задача, действие и результат). Более подробно мы обсудим его в главе 7.

### Размышляйте над своим опытом работы

Довольны ли вы своим опытом работы? Обоснуйте как положительный, так и отрицательный ответ. Что вы узнали

и чему научились? Можете ли вы представить, что будете дальше работать в этой отрасли и расширять свои обязанности? Все это важные вопросы, над которыми стоит задуматься.

Возможно, вы уже поняли, что вам нравится, а что нет. Если вы и дальше хотите работать в этой сфере, следует поторопиться. Дайте понять начальнику или коллеге, что вы хотите повысить свой профессиональный уровень. Поинтересуйтесь, можете ли снова стать «рабочей тенью» и наблюдать за работой более опытного специалиста или работать на полставки, пока учитесь в университете. Постарайся сохранить связь с этой организацией, чтобы было с кем поговорить о потенциальных возможностях. Кроме того, у вас будут отличные рекомендации, которые помогут при трудоустройстве.

Если на первый вопрос (довольны ли вы) ответом было громкое «НЕТ!», подумайте, почему так случилось. Может быть, попался начальник-деспот? Или особенно трудный проект? Или просто вам не нравится работа на должности младшего уровня? Все эти вопросы заслуживают внимания. Убедитесь, что вы не отказываетесь от карьеры в какой-то области, исходя из одной неудачи.

# В двух словах

- Опыт работы — важная составляющая самопознания: рефлексируйте о том, чему вы научились, и используйте свои выводы для принятия хороших карьерных решений.
- Используйте опыт работы, чтобы поэкспериментировать с разными вариантами карьеры.
- Умейте распознавать опыт, который сформировал вас как личность.
- Заставляйте себя искать возможности.
- Используйте по максимуму свой опыт работы, выявляя универсальные навыки и создавая дружеские и деловые связи.