

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Российский государственный педагогический университет
им. А. И. Герцена»

Первый шаг к успешной карьере

**Методическое пособие по подготовке студентов и выпускников к
трудоустройству**

г. Санкт-Петербург
2024 г.

Данное методическое пособие направлено на развитие ключевых знаний, умений и навыков, необходимых студентам и выпускникам для успешного функционирования на рынке труда, что будет содействовать их трудоустройству и адаптации на рынке труда. Пособие имеет выраженную практическую направленность и предусматривает большой объем занятий с элементами тренинга и других форм активного обучения.

Составители:

С.В. Владимирова, канд. пед. наук, доцент, начальник отдела карьерных траекторий «Центр Мост»

О.Ю. Заболоцкая, ведущий аналитик отдела карьерных траекторий «Центр Мост»

Дорогие студенты и выпускники!

Вы отправляетесь в свободный, но трудный путь по лестнице профессиональной карьеры. Главное на этом этапе – это ваше искреннее желание работать и готовность преодолевать любые препятствия к достижению цели.

Трудоустройство – это важный этап, который определяет не только ваш карьерный путь, но и дальнейшее развитие профессиональных навыков и личностных качеств. В условиях стремительных изменений на рынке труда успешное трудоустройство требует от молодых специалистов не только теоретических знаний, но и практических навыков, а также умения адаптироваться к новым условиям.

Наша задача – обеспечить вас необходимыми знаниями и навыками, которые помогут вам уверенно двигаться к успеху. Помните, что университет – это не только место получения знаний, но и площадка для формирования вашего профессионального имиджа и карьеры. Мы призываем вас воспользоваться всеми возможностями, которые предоставляет РГПУ им. А. И. Герцена! В частности, в университете функционирует отдел карьерных траекторий «Центр Мост», который предлагает различные программы поддержки обучающихся и выпускников: консультации и помощь в составлении резюме, подготовке к собеседованиям и поиску работы, проводятся карьерные мероприятия, где вы сможете встретиться с представителями компаний и узнать о доступных вакансиях.

Настоящие методические рекомендации призваны помочь вам ориентироваться в процессе поиска работы, эффективно подготавливать необходимый пакет документов для трудоустройства. Мы стремились собрать наиболее актуальные и полезные советы, основанные на исследованиях рынка труда, опыте успешных специалистов и лучших практиках в области карьерного консультирования.

Мы уверены, что каждое ваше усилие, направленное на развитие профессиональных навыков и активный поиск работы, будет вознаграждено. Надеемся, что наши рекомендации помогут вам уверенно сделать первый шаг на пути к успешной карьере и реализовать свой потенциал.

**Ректор РГПУ им. А. И. Герцена
С.В. Тарасов**

Содержание

Отдел карьерных траекторий «Центр Мост»	5
Как подготовиться к трудоустройству.	6
Определение своих целей и интересов.	7
Подготовка резюме, сопроводительного письма и портфолио.	8
Где искать работу. Дайджест поисковых систем.	10
Цифровая карьерная среда «Факультетус».	11
Подготовка к собеседованию.	12
Начало трудовой адаптации: шесть важных советов новичку.	13
Работа для лиц с ограниченными возможностями здоровья.	14
Федеральные органы исполнительной власти, оказывающие содействие в поиске работы и адаптации на рынке труда.	16
Приложение 1. Чек-лист идеального резюме.	25
Приложение 2. Пример резюме.	24

Отдел карьерных траекторий «Центр Мост»

С целью помощи студентам и выпускникам в поиске работы, развитии профессиональных навыков и планировании карьеры в РГПУ им. А. И. Герцена функционирует Отдел карьерных траекторий «Центр Мост».

Основная задача работы отдела – это предоставление необходимого объема знаний студентам и выпускникам о том, как найти работу и разобраться в системе отношений на рынке труда, повысить информированность о том, как правильно произвести оценку потенциала и уровня собственных профессиональных притязаний.

Основные направления деятельности отдела:

1. Содействие временной и постоянной занятости: подбор вакансий и стажировок по запросу.
2. Взаимодействие с организациями и компаниями по вопросам трудоустройства: проведение дней карьеры, ярмарок вакансий, презентаций, круглых столов, семинаров с участием представителей ведущих организаций отрасли, создание долговременных программ сотрудничества;
3. Психологическая поддержка по вопросам трудоустройства: помощь в составлении резюме и портфолио. подготовке к прохождению собеседования.

Проекты отдела:

1. «Диалог с работодателем».

Целью проекта «Диалог с работодателем» является развитие у студентов навыков эффективного общения с потенциальными работодателями, а также получение практического опыта в области поиска работы и прохождения собеседований. В рамках проекта ежемесячно проводятся встречи разного формата с партнерами университета – мастер-классы, презентационные занятия, круглые столы, экскурсии к работодателям, коммуникативные кейсы, деловые игры.

2. Гарантированные собеседования с образовательными организациями.

Цель проекта заключается в том, чтобы предоставить студентам возможность пройти собеседование с представителями образовательных организаций и получить гарантированное приглашение на работу.

3. «Команда школьных педагогов «под ключ».

Цель проекта – подготовить команду высококвалифицированных специалистов, готовых к работе в новой школе сразу после окончания университета. В рамках проекта студенты проходят курс по дополнительной профессиональной программе «Навыки учителя современной школы», где осваивают современные навыки учителя, знакомятся со спецификой определенной школы, в которой они будут работать и обучаются работе в команде.

Подробнее о проекте:

<https://www.herzen.spb.ru/innovatsii/komanda-shkolnykh-pedagogov-pod-klyuch/>

Контактная информация

Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, д. 48, корп. 20А, каб. 246-247
E-mail: most.08@mail.ru, most@herzen.spb.ru
Телефон: +7 (812) 643-77-67 (доб. 26-69, 26-71, 26-72)

**Информация
на официальном сайте
университета**
herzen.spb.ru/graduates/

**Группа
ВКонтакте**
vk.com/mostspb



Как подготовиться к трудоустройству

Студенческие годы – это не только время для получения образования, но и время для того, чтобы задумываться над построением своих карьерных траекторий начиная уже с первого курса обучения. Правильный подход может значительно повысить шансы на успешное трудоустройство после окончания университета. Мы понимаем, что многие студенты сталкиваются с трудностями при поиске работы, и наша главная цель – помочь вам преодолеть эти барьеры.

Для студента без опыта работы подготовка к трудоустройству может включать в себя следующие шаги:

1. Определение своих целей и интересов:

- Анализ интересов и навыков: Определите, какие профессии вас интересуют и какие навыки у вас есть. Это поможет сузить круг поиска.
- Исследование рынка труда: Ознакомьтесь с востребованными профессиями в вашей области. Изучите требования работодателей к кандидатам.

2. Подготовка резюме, сопроводительного письма и портфолио:

- Создание резюме: Подготовьте актуальное резюме, отражающее ваши достижения, образование, опыт работы и навыки. Убедитесь, что резюме структурировано и легко читается.
- Сопроводительное письмо: Напишите индивидуальное сопроводительное письмо для каждой вакансии, подчеркивающее ваши сильные стороны и интерес к конкретной компании.
- Портфолио: Соберите все дипломы, сертификаты, грамоты в одном документе.

3. Использование сетей и контактов:

- Нетворкинг: Участвуйте в конференциях, семинарах и других мероприятиях, связанных с вашей областью интересов. Это поможет вам расширить свой кругозор и познакомиться с новыми людьми. Поддерживайте связь со своими преподавателями, коллегами и другими профессионалами в вашей области. Они могут стать вашими рекомендателями или помочь вам найти работу.

4. Поиск вакансий:

- Платформы для поиска работы: Используйте специализированные сайты для поиска вакансий.

5. Подготовка к собеседованию:

- Исследуйте компанию: Узнайте больше о компании, в которую вы идете на собеседование. Это поможет вам ответить на вопросы и задать свои.

- Практика собеседований: Проведите несколько репетиционных собеседований с друзьями или наставниками. Это поможет вам чувствовать себя увереннее.

6. Развитие профессиональных навыков:

- Курсы и тренинги: Участвуйте в дополнительных курсах, тренингах и вебинарах, чтобы развить необходимые навыки и повысить свою конкурентоспособность.

- Стажировки и волонтерство: Рассмотрите возможность прохождения стажировок или волонтерства, чтобы получить практический опыт и рекомендации.

7. Использование университетских ресурсов:

- Карьера и трудоустройство: Обратитесь в центр карьеры вашего университета. Они могут предложить консультации, ресурсы для поиска работы и информацию о стажировках.

- Дни карьеры и ярмарки вакансий: Участвуйте в мероприятиях, организуемых университетом. Это отличная возможность встретиться с работодателями напрямую.

8. Поддержание позитивного настроения:

- Поиск работы может занять некоторое время, поэтому важно сохранять терпение и продолжать искать возможности.

- Не бойтесь отказов: Отказы – это часть процесса. Используйте их как возможность для обучения и улучшения.

- Саморазвитие: Постоянно работайте над собой, читайте профессиональную литературу и следите за последними тенденциями в вашей области.

Трудоустройство – это процесс, требующий времени и усилий. Следуя этим рекомендациям, вы сможете значительно повысить свои шансы на успешное трудоустройство после окончания университета.

Определение своих целей и интересов

Первый шаг – изучить себя

Выбор профессии – ответственный шаг. Какой бы прекрасной не была специальность, если она вам не подходит, работа не принесет ни радости, ни прибыли. Начинать поиск нужно с себя, чтобы выявить все свои наклонности, увлечения и противопоказания. У каждого человека есть такие моменты в жизни, которые он не способен терпеть, как бы ни старался.

Именно противопоказания к работе имеют большое практическое значение. Если вас утомляет долгое общение с людьми, то работа учителем, к примеру, просто загубит ваше здоровье, психологическое и физическое.

В этом отношении могут помочь следующие источники: тесты на выявление особенностей характера и личности; общение с практикующим психологом. Сейчас на книжных полках масса литературы посвящена выбору своего жизненного пути – в том числе тому, как осуществить выбор профессии в жизни, однако не стоит доверять любой взятой в руки книге. Следует выбрать несколько авторитетных изданий и сборников тестов, и полагаться на совокупный результат исследования. И для начала избегайте тестов, в конце которых по десятку ответов предлагаются на выбор готовые профессии. Ваша задача на первых порах изучить себя, свои особенности без ориентации на специальность.

Выбор профессии – теория

И вот перед вами оказываются списки всех существующих на рынке образования и труда профессий. Часть из них вы уберете из списка сразу, как противопоказанные вашей личности и совершенно не интересные.

Очень удобно действительно составить список специальностей, причем в том виде, в каком они значатся на рынке труда. Записывайте даже самые абсурдные варианты, опросите друзей и родных. Как работать со списком: Вычеркните сначала те профессии, которые никак вам не подходят. Пройдитесь по списку так несколько раз, оставляя только те профессии, которые вам действительно нравятся. Что делать дальше с этим списком, и как он может помочь сделать правильный выбор профессии? Разбираемся дальше.

В итоге у вас на руках останется небольшой список тех занятий, которые вам больше всего подходят. На каждую оставшуюся профессию распишите возможности обучения. Какие университеты учат этому или похожему? Сколько это стоит? В каком городе придется жить? Какие есть формы обучения? После такой работы на руках у вас останется сильно укороченный список из одного, двух или трех вариантов. Причем на каждом этапе работы психологи советуют постараться как можно сильнее отгородиться от мыслей, понравится ли специальность родителям, друзьям, близкому человеку.

Практика: что такое «погружение в реальность»?

«Погружение в реальность» использовали в очень широкой практике немецкие психологи. Когда выбор профессии сделан, нужно поискать в окружении человека с такой же специальностью, работающего в ней. Ваша задача – напроситься на максимально близкий контакт с ним. Согласится ли он по доброте душевной или возьмут за это плату – постарайтесь убедить его вам помочь. Иногда это может быть долгий разговор, во время которого человек вам расскажет о своих буднях. В лучшем случае вы получите возможность прийти к нему на работу и посидеть в уголке целый день, а то и несколько, впитывая детали обыденности. Вы можете узнать о специальности многое – перспективы зарплаты, бонусы, интересные моменты – но из серых будней будет складываться год за годом. Узнайте о них как можно больше, и, если они не пугают вас, выбор сделан. Если же при мысли о такой жизни становится неуютно, беритесь за следующую специальность в вашем мини-списке. Выбирая профессию таким способом, вы благотворно влияете на свое будущее на долгие годы.

Подготовка резюме, сопроводительного письма и портфолио

Подготовка к поиску работы требует времени и усилий, но именно правильная подготовка поможет вам выделиться среди других кандидатов и повысить шансы на получение желаемой должности. Как правило, перед собеседованием работодатель уже заранее знакомится с вашим резюме и имеет заочное представление о вас и вашем опыте работы.

Давайте разберемся с тем, как же составить резюме для выпускника вуза, еще не имеющего опыта работы по специальности.

1. Структура резюме:

- В начале резюме укажите свои контактные данные: ФИО, адрес проживания, номер телефона и электронную почту.

- Напишите, на какую конкретную вакансию вы претендуете.

- Далее следует раздел «Образование», где подробно описывается высшее образование, даже если оно еще не законченное. Если вы получали среднее специальное образование, то также рекомендуется его указать. В разделе Образование пишете полное название образовательного учреждения, факультет, специализацию. Это необходимо для того, чтобы работодатель четко понимал сферу вашего образования и специальность.

В этом отношении, приходя устраиваться на работу, каждый соискатель должен знать ответ на вопрос «Кто вы по образованию?». Работодателю в меньшей степени важно, что вы

бакалавр или магистр педагогики. Важнее всего, если вы указываете свою специализацию. Например, «Раннее обучение иностранным языкам». Из этого следует, что вы преподаватель иностранного языка для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Многие выпускники, к сожалению, не до конца понимают, кем они могут работать по окончании университета.

- Следующий раздел – «Опыт работы». Здесь необходимо перечислить все места работы, начиная с последнего, указав период работы, название организации, занимаемую должность и обязанности.

Что писать, если нет опыта работы?

У студента высшего учебного заведения не всегда получается приобрести достаточный опыт работы во время обучения. Интенсивная учеба, временные подработки не дают возможности начать работать по специальности, например, уже с 3 курса. Поэтому нужно уже с 1 курса задумываться о месте практики и волонтерства по специальности. Вам необходимо занимать активную позицию: приходите в школы, детские сады, дома детского творчества с инициативными идеями, проектами, методическими разработками.

Поэтому при составлении резюме необходимо включать в раздел опыт работы стажировки и волонтерство по специальности. Например, педагог-волонтер, вожатый,

Кроме того, подробно опишите все виды практик, которые проходили в университете. Здесь вы указываете следующее: название учреждения, где проходили практику, начиная с последнего; название должности; виды выполняемых работ; результаты или достижения.

- Участие в студенческих сообществах университета также необходимо отразить в резюме. Так как активность в пору студенчества не только приветствуется работодателем, но и помогает вам приобрести или развить важные личностные качества (толерантность, лидерство, организованность, умение работать в команде). В резюме вы указываете все студенческие объединения (клубы, отряды, советы) с указанием должности.

- Награды, дипломы и звания. В хронологическом порядке перечисляются награды и дипломы за участие в научных и студенческих конференциях, семинарах, форумах, которые были получены вами за период обучения в университете. Если список дипломов большой, то рекомендуем вам сделать портфолио.

- Дополнительное образование. Помимо основного высшего образования, дополнительное образование играет важную роль в характеристике выпускника вуза. Владение широким кругом компетенций в смежных сферах деятельности существенно повышает уровень вашего резюме. Перечислите в данном разделе ваши законченные краткосрочные курсы, курсы повышения квалификации, профессиональную переподготовку.

- Раздел «Дополнительная информация» может включать в себя сведения о знании языков, компьютерных навыках, наличии водительских прав и т. д.

2. Стил ь написания:

- Избегайте использования сложных терминов и жаргонных выражений.
- Пишите резюме в деловом стиле, без ошибок и опечаток.
- Структурируйте информацию так, чтобы она была легко читаема и понятна работодателю.

3. Оформление:

- Используйте шрифты без засечек (например, Arial, Verdana) размером 12 пунктов.
- Разделяйте разделы резюме пробелами или отступами.
- Не используйте яркие цвета и необычные шрифты.

4. Содержание:

- Выделите свои достижения и успехи, которые могут быть интересны работодателю.
- Укажите профессиональные навыки, которые соответствуют требованиям вакансии.
- Постарайтесь сделать резюме максимально информативным и лаконичным.

5. Сопроводительное письмо:

- Сопроводительное письмо должно быть кратким и содержательным.
- Укажите, почему вы заинтересованы в данной вакансии и какие навыки и опыт можете предложить.
- Объясните, как ваша квалификация соответствует требованиям вакансии.

6. Проверка:

- Перед отправкой резюме обязательно проверьте его на наличие ошибок и опечаток.
- Попросите кого-нибудь из знакомых или преподавателей проверить ваше резюме на предмет стилистики и содержания.

Можно резюмировать и выделить 9 признаков хорошего резюме:

- Название желаемой должности как в вакансии;
- Документ удобно открывать с любого девайса;
- Резюме составлено под конкретную вакансию;
- Хорошее фото, на котором четко видно лицо;
- Нет грамматических ошибок и опечаток;
- Указаны достижения и результаты в цифрах;
- Текст разбит на блоки и списки для удобства;
- Вся информация занимает 1-2 страницы;
- Контакты и ссылки на соцсети на виду.

* Чек лист для вашего идеального резюме и типовой пример резюме вы найдете в приложении данного пособия.

7. Портфолио:

Портфолио выпускника является неотъемлемой частью подготовки к трудоустройству и важной характеристикой конкурентоспособности студента.

Оно представляет собой собрание достижений, иллюстрации творческих работ, проектов, дипломов и грамот.

Список выполненных работ, позволяющий получить представление о соискателе как специалисте.

Для выпускников по специальности «Искусство» и «Дизайн» в портфолио должны быть отражены примеры творческих работ различных жанров, а также дипломы конкурсов. Для выпускников педагогических специальностей в портфолио кроме дипломов и грамот, необходимо включить сертификаты о прохождении курсов, стажировок, дополнительного обучения, участия в работе форумов и конкурсов.

В итоге, профессиональное портфолио позволяет получить полное представление о достижениях соискателя как специалиста, его заслугах и профессиональном развитии.

Где искать работу. Дайджест поисковых систем

Существует множество способов найти интересную работу. Кто-то с утра до вечера сидит на порталах по поиску работы, рассылает резюме и записывается на собеседования. Кто-то активно посещает ярмарки вакансий. У кого-то есть друзья и знакомы, которые могут помочь. Каждый способ имеет свои преимущества и недостатки.

Современные СМИ дают множество возможностей для поиска работы. На сегодняшний день порталы по трудоустройству можно назвать одним из наиболее эффективных методов при поиске работы. Сайты по трудоустройству как метод поиска работы оптимально подойдут как молодым специалистам без опыта работы, так и квалифицированным специалистам.

Предлагаем вам несколько наиболее популярных и удобных порталов для поиска вакансий:

1. Портал «Работа в России»

<https://trudvsem.ru/>

«Работа в России» – это портал для поиска работы и подбора персонала. На портале можно найти вакансии от центров занятости населения, работодателей и коммерческих порталов по поиску работы. Для этого на сайте есть следующие разделы:

- **Вакансии.** Здесь можно найти подходящую вакансию по различным параметрам: регион, профессия, уровень заработной платы и другие.

- **Работодатели.** В этом разделе представлены компании, которые разместили свои вакансии на портале.

- **Карьера.** Здесь можно узнать о том, какие профессии сейчас наиболее востребованы на рынке труда, какие навыки необходимы для успешной карьеры и как правильно составить резюме.

- **Статистика.** В этом разделе представлена статистическая информация о рынке труда в различных регионах России.

3. HeadHunter

<https://spb.hh.ru/>

Один из крупнейших и самых известных порталов по поиску работы в России. Он предлагает широкий ассортимент вакансий, включая предложения для студентов и выпускников.

Преимущества:

- Удобный интерфейс с возможностью фильтровать вакансии по различным критериям (город, сфера, уровень зарплаты, опыт).

- Возможность создания профиля и размещения резюме, что позволяет работодателям находить вас.

- Регулярные рассылки вакансий по интересующим вас направлениям.

4. Superjob

<https://spb.superjob.ru/>

Популярный сайт, который предлагает широкую базу вакансий и возможность поиска по различным критериям вакансии в различных отраслях. Портал также включает в себя разделы с полезными статьями о трудоустройстве и карьере.

5. Работа.ру

<https://spb.rabota.ru/>

Еще один крупный портал, который предоставляет множество вакансий в разных отраслях и регионах России.

6. Цифровая карьерная среда «Факультетус»

<https://facultetus.ru/herzen>

Эти порталы предоставляют множество возможностей для студентов, ищущих работу, стажировки или практики. Используя их, вы сможете найти подходящие предложения, улучшить свое резюме и подготовиться к собеседованиям. Рекомендуется зарегистрироваться на нескольких платформах для увеличения шансов на успешное трудоустройство.

Цифровая карьерная среда «Факультетус»

Цифровая карьерная среда «Факультетус» представляет собой онлайн-платформу, которая помогает студентам университетов находить работу и стажировки, а также предоставляет им возможность общаться с потенциальными работодателями.

✓ Студенты могут использовать платформу для поиска вакансий и стажировок, соответствующих их образованию и интересам.

✓ На платформе доступны различные бесплатные образовательные материалы, такие как вебинары и курсы, которые помогут студентам улучшить свои навыки в области карьеры.

✓ Студенты могут общаться с представителями компаний и организаций через платформу, задавать вопросы и получать информацию о возможных вакансиях и стажировках. Это может помочь установить связи и контакты, которые могут быть полезны в будущем при поиске работы.

✓ Платформа предлагает студентам участие в конкурсах и проектах, которые могут помочь им развить свои навыки и получить опыт работы.

<https://facultetus.ru/herzen>



Регистрируйтесь в качестве студента или выпускника РГПУ им. А. И. Герцена на платформе «Факультетус» и уже сейчас начинайте мониторить самые свежие вакансии и стажировки по всей России.

Подготовка к собеседованию

Подготовка к собеседованию для студентов и выпускников университетов без опыта работы может быть немного сложнее, чем для тех, кто уже имеет опыт работы. Однако, есть несколько шагов, которые помогут вам подготовиться и повысить свои шансы на успешное прохождение собеседования:

1. Исследуйте компанию и должность: Прежде всего, изучите информацию о компании и должности, на которую вы претендуете. Посмотрите их сайт, социальные сети, прочитайте отзывы сотрудников и клиентов. Это поможет вам понять, какие навыки и качества нужны для этой работы.

2. Подготовьте ответы на типичные вопросы: Составьте список вопросов, которые могут быть заданы на собеседовании, и подготовьте ответы на них. Некоторые из них могут включать: "Почему вы хотите работать у нас?", "Какие ваши сильные стороны?", "Как вы справляетесь со стрессом?" и т. д.

3. Практикуйтесь отвечать на вопросы, которые могут быть заданы на собеседовании. Можно попросить друзей или родственников провести с вами "собеседование". Это поможет вам чувствовать себя увереннее и более подготовленным.

4. Будьте готовы к вопросам о вашем образовании: Готовьтесь к тому, что вас спросят о вашем образовании и опыте учебы. Расскажите о своих достижениях, курсах, которые вы проходили, и проектах, над которыми работали.

5. Покажите свою мотивацию работать в данной компании и на данной должности. Объясните, почему вы выбрали эту работу и как она соответствует вашим интересам и целям.

6. Подготовьте несколько вопросов, которые вы можете задать интервьюеру. Это покажет вашу заинтересованность в работе и поможет вам получить больше информации о компании и должности.

7. Следите за своим внешним видом: Убедитесь, что вы выглядите профессионально и аккуратно. Одевайтесь соответствующе и следите за своей гигиеной.

9. После собеседования отправьте благодарственное письмо интервьюеру. Это покажет вашу благодарность за предоставленную возможность и ваше желание работать в данной компании.

Следуя этим советам, вы сможете лучше подготовиться к собеседованию и повысить свои шансы на успешное трудоустройство.

Начало трудовой адаптации: шесть важных советов новичку

Попадая на новое место, человек всегда чувствует себя дискомфортно и естественно испытывает сложности в период трудовой адаптации к новому рабочему месту. Некоторые люди часто испытывают тревогу не перед своими новыми обязанностями, а перед знакомством с коллективом. Новый сотрудник в организации всегда обращает на себя пристальное внимание не только со стороны руководства, но и со стороны коллег. К новичку присматриваются, его оценивают не только как профессионала, но и как человека. Поэтому очень важно с первых рабочих дней сформировать о себе положительное мнение в коллективе.

Внешний вид.

Еще на этапе собеседования полезно узнать о том, какого стиля одежды придерживаются сотрудники. Присмотритесь, возможно, дресс-код в компании не так строг или вместо деловых костюмов сотрудники предпочитают креативные наряды.

Будьте пунктуальны.

Не пренебрегайте таким понятием, как пунктуальность. Заранее позаботьтесь о своем маршруте и заложите дополнительное время на дорогу, ведь опоздания могут быть восприняты новыми коллегами как неорганизованность и безответственность.

Будьте вежливы и доброжелательны.

Пока вы ни с кем не наладили дружеских контактов, просто будьте приветливы. В первый рабочий день поинтересуйтесь, как принято обращаться друг к другу в коллективе. Даже если в коллективе царит дружеская атмосфера и коллеги называют друг друга на «ты», все же не следует с первого дня фамильярничать.

Разговаривая с коллегами, показывайте заинтересованность в беседе. Помните, как важен язык жестов. Например, не придвигайтесь чересчур близко к собеседнику, не скрещивайте руки на груди – этот жест показывает ваше равнодушие и незаинтересованность.

Ищите поддержку.

Постарайтесь с первого рабочего дня наладить отношения с коллегами. Не стоит замыкаться и стараться быть незамеченным. Будьте искренни и открыты, так вы легко сможете расположить к себе других.

Слушайте и наблюдайте.

Если у вас возникли какие-то сложности или затруднения, не стоит постоянно отвлекать других сотрудников от их основной работы. Старайтесь наблюдать за работой других коллег, беря на заметку то, как они решают те или иные проблемы.

Наберитесь терпения.

Любой сотрудник должен ясно осознавать, какие трудности могут ожидать его в связи с привыканием к новому рабочему месту и коллективу. Будьте готовы выслушивать критику, переделывать работу. Не бойтесь признавать свои ошибки. Все это – новый опыт, и вам еще многому предстоит научиться. Поэтому, вы сами должны четко определить задачи, решение которых сократит ваш адаптационный период.

Таким образом, процесс трудовой адаптации вас, как сотрудника, и организации будет тем успешнее, чем в большей степени нормы и ценности коллектива станут вашими нормами и ценностями, чем быстрее и лучше вы принимаете, усваиваете свои социальные роли в коллективе.

Работа для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Любям с ограниченными возможностями здоровья зачастую непросто найти подходящую работу на открытом рынке труда – в России это зачастую означает хроническую безработицу, особенно если речь идёт о человеке с ментальными особенностями. Между тем существует не так уж мало вакансий, подходящих для людей с не очень тяжёлыми нарушениями.

✓ В Санкт-Петербурге уже несколько лет существует **центр по трудоустройству выпускников детских домов и молодых людей с ограниченными возможностями «Работа-і»**, который служит своеобразным «мостом» между работодателями и молодыми людьми с инвалидностью, желающими обрести экономическую самостоятельность.

«Работа-і» – центр по трудоустройству выпускников детских домов и молодых людей с ограниченными возможностями» – единственная в России специализированная организация – социальное рекрутинговое агентство.

«Работа-і» для соискателей – это возможность трудоустройства в российские и международные компании, возможность принять участие в тренингах, семинарах и практических занятиях по поиску работы.

Информация о вакансиях регулярно обновляется, поэтому самые актуальные сведения каждый кандидат может получить от специалистов «Работа-і» по телефону и на собеседовании.

Контактная информация:

Санкт-Петербург, Митрофаньевское шоссе, 2к1, офис 107

E-mail: info@rabota-i.org

Группа Вконтакте: https://vk.com/rabota_i

✓ Одна из ведущих организаций, отстаивающих права людей с инвалидностью в России – **региональная общественная организация людей с инвалидностью «Перспектива»**, также занимается оказанием помощи в поиске работы и трудоустройстве людей с инвалидностью.

На сегодняшний день «Перспективы» трудоустроили более 800 соискателей с инвалидностью. И это не просто запись в трудовой книжке, а интересные обязанности, профессиональный рост и адаптация сотрудников с инвалидностью на рабочем месте. Услуги по поиску работы для людей с инвалидностью оказываются бесплатно.

Направления работы:

- индивидуальное трудоустройство;
- профессиональная ориентация;
- тренинги для соискателей по трудоустройству.

Обратиться за помощью в РООИ «Перспектива» вы можете несколькими способами:

- Заполнив и отправив анкету онлайн по ссылке:

<https://rabota.perspektiva-inva.ru/first-step/>

- Позвонив на номер телефона территориального представительства организации в Санкт-Петербурге:

Юлия Евсюкова

Телефон: +7(911)906-65-44

E-mail: spbroperspektiva@yandex.ru

Совершив звонок, представьтесь, сообщите, что обращаетесь за помощью впервые/не впервые, далее специалист задаст вам несколько уточняющих вопросов и оценит возможность помощи по средствам предложения определенных программ по трудоустройству. В случае наличия определенных вариантов помощи, специалисты запишут вас на первичный прием в офисе или проведут его дистанционно.

✓ Для помощи инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья на базе РГПУ им. А. И. Герцена был создан **Ресурсный учебно-методический центр по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** (далее РУМЦ).

РУМЦ РГПУ им. А. И. Герцена оказывает содействие в обеспечение доступности вузовского образования для лиц с ограниченными возможностями здоровья в Санкт-Петербурге и Ленинградской области.

Круг задач, которые призван решать РУМЦ, весьма широк: от консультирования вузов, профориентации школьников с особыми образовательными потребностями и проведения различных мониторингов до повышения квалификации вузовских работников, подготовки учебно-методических комплексов и содействия трудоустройству выпускников с инвалидностью.

Контактная информация:

Санкт-Петербург, ул. Малая Посадская, д. 26,
кабинет 217, 227

Телефон: +7 (812) 643-77-64

E-mail: rumc@herzen.spb.ru

Более подробно о сети РУМЦ и возможностях для лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья вы можете узнать на портале инклюзивного образования.



Федеральные органы исполнительной власти, оказывающие содействие в поиске работы и адаптации на рынке труда

г. Санкт-Петербург	Комитет по образованию Электронная почта: kobr@gov.spb.ru Адрес сайта: https://k-obr.spb.ru/ Телефон: 17-34-54, 576-18-10, 576-28-44, 576-18-54
Ленинградская область	Комитет общего и профессионального образования Электронная почта: office_edu@lenreg.ru Адрес сайта: https://edu.lenobl.ru/ru/ Телефон: 8 (812)-539-44-50

Порталы комитета по образованию Санкт-Петербурга и комитета общего и профессионального образования Ленинградской области предоставляют для педагогов актуальную информацию о событиях и новостях в сфере образования, включая информацию о конкурсах, грантах, семинарах и других мероприятиях, которые помогут педагогам улучшить свою профессиональную деятельность.

Центры занятости населения:

г. Санкт-Петербург	СПб ГАУ «Центр занятости населения Санкт-Петербурга» Электронная почта: gauczn@trud.gugov.spb.ru , gau@rspb.ru Адрес сайта: www.r21.spb.ru Телефон "горячей линии": 320-06-52
Ленинградская область	ГКУ «Центр занятости населения Ленинградской области» Электронная почта: czn47@czn47.ru Адрес сайта: https://czn47.ru Телефон "горячей линии": 8-800-350-47-47
г. Москва	Центр занятости населения города Москвы «Моя работа» Электронная почта: czn@social.mos.ru Адрес сайта: https://czn.mos.ru/EE/ Телефон контакт-центра: 8 (495) 705-75-75
Алтайский край	КГКУ «Центр занятости населения» Электронная почта: info@alregn.trud.ru Адрес сайта: https://portal.22trud.ru/ Телефон "горячей линии": 8(3852)555110
Амурская область	ГКУ Амурской области «Центр занятости населения» Электронная почта: blagczn@zanamur.ru Адрес сайта: https://vk.com/public213961156 Телефон "горячей линии": +7 (4162) 493-151
Архангельская область	ГКУ АО «Архангельский областной центр занятости населения» Электронная почта: mintrud@dvinaland.ru Адрес сайта: http://www.arhzan.ru/ Телефон "горячей линии": (8182) 41 08 77
Астраханская область	Агентство по занятости населения Астраханской области Электронная почта: azn@astrobl.ru Адрес сайта: https://azn.astrobl.ru Телефон "горячей линии": (8512)39-40-26

Белгородская область	ОКУ «Центр занятости населения Белгородской области» Электронная почта: belg_czn@mst.belregion.ru Адрес сайта: https://czn31.ru/ Телефон "горячей линии": +7(4722)35-86-51
Брянская область	Кадровый центр «Работа России» Электронная почта: czn04@rabota-bryanskobl.ru Адрес сайта: http://www.rabota-bryanskobl.ru Телефон "горячей линии": (4832) 77-21-81 8-800-101-8814
Владимирская область	ГКУ «Центр занятости населения Владимирской области» Электронная почта: mtzn@avo.ru Адрес сайта: http://mtzn.avо.ru Телефон "горячей линии": (4922) 77-91-54 (доб.137), (4922) 77-91-54 (доб.129)
Волгоградская область	Комитет по труду и занятости населения Волгоградской области Электронная почта: ktzn@volganet.ru Адрес сайта: http://ktzn.volgograd.ru/ Телефон "горячей линии": (8442)30-95-36
Вологодская область	Казенное учреждение Вологодской области «Центр занятости населения Вологодской области» Электронная почта: CZNVologda@czn.gov35.ru Адрес сайта: https://depzan.gov35.ru/obshchaya-informatsiya/podvedomstvennye-organizatsii/ Телефон "горячей линии": +7 (8172) 73-02-30
Воронежская область	ГКУ ВО «Воронежский областной центр занятости населения» Электронная почта: czngvrn@govvrn.ru Адрес сайта: https://cznz.e-gov36.ru/ Телефон "горячей линии": (473) 212-56-72
г. Байконур	ГКУ «Центр занятости населения города Байконур» Электронная почта: czn_baykonur@mail.ru Адрес сайта: http://www.cznbaikonur.ru Телефон "горячей линии": 8 (33622) 7-55-38
г. Севастополь	ГКУ «Центр занятости населения Севастополя» Электронная почта: gku-czn@sev.gov.ru Адрес сайта: https://sevtrud.ru/ Телефон контакт-центра: +7(8692)53-48-68, +7(8692)53-30-09, +7(979)0045887
Донецкая народная республика	Республиканский центр занятости Донецкой Народной Республики Электронная почта: resp@rcz-dnr.ru Адрес сайта: https://rcz-dnr.ru/ Телефон "горячей линии": +7(856) 303-39-39
Еврейская автономная область	ОГКУ «Центр занятости населения Еврейской автономной области» Электронная почта: zanbir@post.eao.ru Адрес сайта: https://www.zaneao.ru/ Телефон "горячей линии": 8 (924) 741 66 31 26
Забайкальский край	ГКУ «Краевой центр занятости населения Забайкальского края Адрес сайта: https://zabzan.ru/ Телефон "горячей линии": 8 (3022) 21-74-42

Запорожская область	ГКУ «Центр занятости населения Запорожской области» Электронная почта: komitet@czn.zo.gov.ru Адрес сайта: https://czn.zo.gov.ru/ Телефон "горячей линии": +7 (990) 009-00-65
Ивановская область	ГКУ «Центр занятости населения Ивановской области» Электронная почта: kom_trud@ivreg.ru Адрес сайта: http://zan.ivanovoobl.ru Телефон "горячей линии": 8-800-201-70-55
Иркутская область	ГКУ «Центр занятости населения Иркутской области» Электронная почта: szn-irkobl@mail.ru Адрес сайта: https://www.irkzan.ru Телефон "горячей линии": 8(3952) 336239
Кабардино-Балкарская Республика	ГКУ «Республиканский центр труда, занятости и социальной защиты» Электронная почта: cznnal@list.ru Адрес сайта: http://cz-nalchik.kbr.socinfo.ru/ Телефон "горячей линии": +7(8662)77-39-04, +7(8662)77-41-96
Калининградская область	ГКУ «Центр занятости населения Калининградской области» Электронная почта: rabota@gov39.ru Адрес сайта: https://rabotakaliningrad.ru/ Телефон "горячей линии": +78002013900
Калужская область	ГКУ Калужской области «Центр занятости населения города Калуги» Электронная почта: cznkaluga@adm.kaluga.ru Адрес сайта: https://mintrud.admoblkaluga.ru/ Телефон "горячей линии": +7 (4842) 56-27-79
Камчатский край	КГКУ «Центр занятости населения Камчатского края» Электронная почта: czn41@yandex.ru Адрес сайта: http://rabota.kamchatka.ru Телефон "горячей линии": +7-4152-41-07-09
Карачаево-Черкесская Республика	Управления государственной службы занятости населения Карачаево-Черкесской Республики Электронная почта: ugszn@kchr.ru Адрес сайта: https://ugszn09.ru/ Телефон "горячей линии": (8782) 26-54-82
Кемеровская область	ГКУ «Центр занятости населения города Кемерово» Электронная почта: kemer@ufz-kemerovo.ru Адрес сайта: https://kemozn.ru/ Телефон "горячей линии": 8 (958) 285-91-91
Кировская область	КОГКУ «Центр занятости населения города Кирова» Электронная почта: cznkirov@trudkirov.ru Адрес сайта: https://trudkirov.ru/ Телефон "горячей линии": (8332) 22-68-82

Костромская область	ГКУ «Центр занятости населения Костромской области» Электронная почта: zbosczan@dszn44.ru Адрес сайта: https://dszn44.ru/ Телефон "горячей линии": (4942) 400-369
Краснодарский край	Служба занятости населения Краснодарского края Электронная почта: msrsp@krasnodar.ru Адрес сайта: http://kubzan.ru Телефон "горячей линии": (861)252-32-37
Красноярский край	КГКУ «Центр занятости населения г. Красноярск» Электронная почта: office@krasczn.ru Адрес сайта: http://www.trud.krskstate.ru Телефон "горячей линии": 8 (800) 302-19-31
Курганская область	Главное управление по труду и занятости населения Курганской области Электронная почта: gutzcn@kurganobl.ru Адрес сайта: http://www.czn.kurganobl.ru Телефон "горячей линии": 8 (3522) 42-87-12
Курская область	ОКУ «Центр занятости населения Курской области» Электронная почта: info@cznkursk.ru Адрес сайта: https://trud46.ru Телефон "горячей линии": +7 (4712) 54-01-44
Липецкая область	ОКУ «Центр занятости населения Липецкой области» Электронная почта: lipgczn@admlr.lipetsk.ru Адрес сайта: http://szn.lipetsk.ru/ Телефон "горячей линии": 8(4742) 37-02-37
Луганская народная республика	ГКУ «Республиканский центр занятости населения Луганской народной республики» Электронная почта: nfo@rcz-lnr.ru Адрес сайта: https://rcz-lnr.ru/ Телефон "горячей линии": 8(8572)58-52-93
Магаданская область	ГКУ «Центр занятости населения Магаданской области» Электронная почта: CZN-MO@49gov.ru Адрес сайта: https://rabota.49gov.ru/ Телефон "горячей линии": 8 (4132) 62-27-44
Московская область	ГКУ «Центр занятости населения Московской области» Электронная почта: msr_cznmo@mosreg.ru Адрес сайта: https://czn.mosreg.ru/main Телефон "горячей линии": 8 (4967) 63-04-13
Московская область	ГКУ «Центр занятости населения Московской области» Электронная почта: msr_cznmo@mosreg.ru Адрес сайта: https://czn.mosreg.ru/main Телефон "горячей линии": 8 (4967) 63-04-13
Мурманская область	ГОБУ «Центр занятости населения Мурманской области» Электронная почта: murmansk@murman-zan.ru Адрес сайта: https://murman-zan.ru/czn Телефон "горячей линии": 8 (815-2) 56-67-07

Мурманская область	ГОБУ «Центр занятости населения Мурманской области» Электронная почта: murmansk@murman-zan.ru Адрес сайта: https://murman-zan.ru/czn Телефон "горячей линии": 8 (815-2) 56-67-07
Ненецкий автономный округ	Казенное учреждение Ненецкого автономного округа «Центр занятости населения» Электронная почта: info@nao-czn.ru Адрес сайта: https://nao-czn.ru Телефон "горячей линии": 8 (818-53) 4-23-45
Нижегородская область	ГКУ НО «Нижегородский центр занятости населения» Электронная почта: official@nczn.kreml.nnov.ru Адрес сайта: trud-nnov.ru Телефон "горячей линии": 8 800 250-47-47
Новгородская область	ГОКУ «Центр занятости населения Новгородской области» Электронная почта: novoblczn@yandex.ru Адрес сайта: vnovgzan.ru Телефон "горячей линии": 8-800-200-53-91
Новосибирская область	ГКУ НСО «Центр занятости населения города Новосибирска» Электронная почта: office_czn@nso.ru Адрес сайта: https://www.gczn.nsk.su Телефон "горячей линии": 8-383-349-94-47
Омская область	КУ ОО «Центр занятости населения города Омска и Омского района» Электронная почта: postczn@mtsr.omskportal.ru Адрес сайта: https://www.omskzan.ru/ Телефон "горячей линии": 8-800-101-92-02
Оренбургская область	ГКУ «Центр занятости населения Оренбургской области» Электронная почта: mtizn56@mail.orb.ru Адрес сайта: http://mintrud.orb.ru Телефон "горячей линии": (3532)77-03-73
Орловская область	ГКУ «Центр занятости населения Орловской области» Электронная почта: uprtrud@adm.orel.ru Адрес сайта: https://www.dszn57.ru/ Телефон "горячей линии": +7 (930) 868-92-36
Пензенская область	ГКУ ПО «Центр занятости населения Пензенской области» Электронная почта: zanyatost58@mail.ru Адрес сайта: (8412) 48-88-83 Телефон "горячей линии": (8412) 48-88-83
Пермский край	ГКУ «Центр занятости населения Пермского края» Электронная почта: czn.perm@yandex.ru Адрес сайта: cznperm.ru Телефон "горячей линии": (342) 238-41-21
Приморский край	КГКУ «Приморский центр занятости населения» Электронная почта: vgcznvlad@trud25.ru Адрес сайта: https://profzan.primorsky.ru Телефон "горячей линии": +7 800 250-24-64
Псковская область	ГКУ «Областной Центр занятости населения» Электронная почта: pskovoblczn@trud.pskov.ru Адрес сайта: https://trud.pskov.ru/

	Телефон "горячей линии": 8 (811 2) 990-012
Республика Адыгея	ГКУ «Адыгейский республиканский Центр занятости населения» Электронная почта: centerz@mail.ru Адрес сайта: https://www.zanad.ru/ Телефон "горячей линии": 8 (8772) 55-36-05
Республика Алтай	КУ «Центр занятости населения по Республике Алтай» 31 Адрес сайта: https://czn-altay.ru/ Телефон "горячей линии": 8 (38822) 23273
Республика Башкортостан	ГКУ «Республиканский центр занятости населения» Электронная почта: ubtczn@bashkortostan.ru Адрес сайта: rczn.bashkortostan.ru Телефон "горячей линии": +7 (347) 251-51-55
Республика Бурятия	Республиканское агентство занятости населения Электронная почта: azan@govrb.ru Адрес сайта: http://egov-buryatia.ru/azan Телефон "горячей линии": (3012) 41-70-65
Республика Дагестан	ГКУ «Центр занятости населения города Махачкала» Электронная почта: czn.mahach@yandex.ru Адрес сайта: https://cznmkala.ru Телефон "горячей линии": +7 963 374-59-99
Республика Ингушетия	Министерство труда, занятости и социального развития ИГ Электронная почта: ugsznri@mail.ru Адрес сайта: http://www.ingushetia.regiontrud.ru Телефон «горячей линии»: 8(8734)55-20-58
Республика Калмыкия	Министерство социально развития, труда и занятости РК Электронная почта: minsoc@rk08.ru Адрес сайта: http://minsoc.kalmregion.ru Телефон «горячей линии»: 8 (84722) 4-03-83
Республика Карелия	ГКУ Республики Карелия «Центр занятости населения Республики Карелия» Электронная почта: cznrk@trud10.ru Адрес сайта: http://mintrud.karelia.ru/ Телефон «горячей линии»: (8142)445843
Республика Коми	Министерство труда, занятости и социальной защиты Республики Коми Электронная почта:3 social@mintrud.rkomi.ru Адрес сайта: https://mintrudsoc.rkomi.ru/ Телефон «горячей линии»: (8212) 286-090
Республика Крым	ГКУ «Центр занятости населения Республики Крым» Электронная почта: crimcz@cznrk.ru Адрес сайта: http://cznrk.ru/ Телефон «горячей линии»: (3652) 600-205
Республика Марий Эл	Минтруда и Соцзащиты Республики Марий Эл Электронная почта: mintrud@mari-el.gov.ru Адрес сайта: http://marieltrud.ru Телефон «горячей линии»: (88362)45-06-29

Республика Мордовия	ГКУ Республики Мордовия «Центр занятости Республики Мордовия» Электронная почта: sro@trud.e-mordovia.ru Адрес сайта: https://trudm.ru Телефон «горячей линии»: (8342) 39-26-13
Республика Саха (Якутия)	Государственный комитет Республики Саха (Якутия) по занятости населения Электронная почта: gkzn@sakha.gov.ru Адрес сайта: https://gkzn.sakha.gov.ru Телефон «горячей линии»: 8(4112)421-356
Республика Северная Осетия - Алания	Комитет РСО-Алания по занятости населения Электронная почта: info@trud.alania.gov.ru Адрес сайта: http://trud.alania.gov.ru/ Телефон «горячей линии»: (8672) 649066
Республика Татарстан	ГКУ «Республиканский ресурсный центр министерства труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан» Электронная почта: rrc.kzn@tatar.ru Адрес сайта: http://social-profi.ru/ Телефон «горячей линии»: (8-843) 557-20-94
Республика Тыва	Минтруд Республики Тыва Электронная почта: mintrudtuva@yandex.ru Адрес сайта: http://www.mintrud.tuva.ru/ Телефон «горячей линии»: (394-22)5-61-95
Республика Хакасия	Министерство труда и социальной защиты Республики Хакасия Электронная почта: cznrh2022@r-19.ru Адрес сайта: https://r-19.ru/ Телефон «горячей линии»: 8(3902) 24-89-93
Ростовская область	УГСЗН Ростовской области Электронная почта: trud.sznro@donland.ru Адрес сайта: http://zan.donland.ru/ Телефон «горячей линии»: +7(863)244-22-53
Рязанская область	ГКУ «Центр занятости населения Рязанской области» Электронная почта: czn.ro@ryazan.gov.ru Адрес сайта: https://czn-rzn.ru Телефон «горячей линии»: +7 (4912) 26-60-26
Самарская область	ГКУ Самарской области «Управляющий центр занятости населения» Электронная почта: sgezn@samaratrud.ru Адрес сайта: https://samaratrud.ru Телефон «горячей линии»: 846) 263-71-91
Саратовская область	ГКУ Саратовской области «Центр занятости населения Саратовской области» Электронная почта: social@saratov.gov.ru Адрес сайта: Телефон «горячей линии»: (845-2) 49-91-30
Сахалинская область	Агентство по труду и занятости населения Сахалинской области Электронная почта: atzn@sakhalin.gov.ru Адрес сайта: http://tzn.sakhalin.gov.ru

	Телефон «горячей линии»: (424 2) 43-69-09
Свердловская область	Департамент по труду и занятости населения Свердловской области Электронная почта: dtzn@egov66.ru Адрес сайта: http://szn-ural.ru/ Телефон «горячей линии»: (343) 312-08-12
Смоленская область	Министерство труда и занятости населения Смоленской области Электронная почта: zanruk@admin-smolensk.ru Адрес сайта: https://zan.admin-smolensk.ru Телефон «горячей линии»: (8-481-2)24-60-11
Ставропольский край	ГКУ СЗН Ставропольского края «Краевой кадровый центр» Электронная почта: 29_czn@stavzan.ru Адрес сайта: stavzan.ru Телефон «горячей линии»: +7 (8652) 31-57-00
Тамбовская область	ТОГКУ «Центр занятости населения Тамбовской области» Электронная почта: czn_tmb@zan.tambov.gov.ru Адрес сайта: цзн-тамбов.рф Телефон «горячей линии»: 8(4752)55-73-83
Тверская область	ГУ по труду и занятости населения Тверской области Электронная почта: employ@trudzanto.ru Адрес сайта: https://трудзан.тверскаяобласть.рф Телефон «горячей линии»: (4822) 33 33 24
Томская область	ОГКУ «Центр занятости населения города Томска и Томской области» Электронная почта: czn@rabota.tomsk.ru Адрес сайта: http://www.rabota.tomsk.ru Телефон «горячей линии»: +7(3822) 467-292
Тульская область	ГУ Тульской области «Центр занятости населения Тульской области» Электронная почта: tczn.tula@tularegion.ru Адрес сайта: tczn.tula@tularegion.ru Телефон «горячей линии»: 8 (4872) 30-97-78
Тюменская область	Департамент труда и занятости населения Тюменской области Электронная почта: dep_zan@72to.ru Адрес сайта: czn.admtyumen.ru Телефон «горячей линии»: 8(345242)60-39
Удмуртская Республика	КУ Удмуртской республики «Республиканский центр занятости населения» Электронная почта: mail@msp-czn.udmr.ru Адрес сайта: http://szan.udmr.ru/ Телефон «горячей линии»: (3412) 22-17-50
Ульяновская область	Агентство по развитию человеческого потенциала и трудовых ресурсов Ульяновской области Электронная почта: rempex@mv.ru Адрес сайта: http://www.ulyanovsk-zan.ru Телефон «горячей линии»: 8(8422) 41-72-01

Хабаровский край	КГКУ «Центр занятости населения Хабаровского края» Электронная почта: khv-gczn@wiseman.khv.ru Адрес сайта: https://sz27.ru/Czn/ Телефон «горячей линии»: 8(800)511-70-18
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра	Дептрудо и занятости Югры Электронная почта: dtzn@admhmao.ru Адрес сайта: https://job.admhmao.ru/ Телефон «горячей линии»: 8 (3467) 33-16-14
Херсонская область	КГУ «Служба занятости населения Херсонской области» Электронная почта: sluzhba_z@khogov.ru Адрес сайта: https://kherson-czn.vercel.app Телефон «горячей линии»: 8(990)060-67-73
Челябинская область	ГУ по труду и занятости населения Челябинской области 36 Электронная почта: depzan@szn74.ru Адрес сайта: https://szn.gov74.ru/ Телефон «горячей линии»: (351) 261-51-26
Чеченская Республика	Минтруд Чеченской Республики Электронная почта: mail@mtchr.ru Адрес сайта: http://mtchr.ru/ Телефон «горячей линии»: 8 (8712) 22-51-36
Чувашская Республика - Чувашия	Минтруд Чувашии Электронная почта: mintrud@cap.ru Адрес сайта: https://mintrud.cap.ru/ Телефон «горячей линии»: 8(8352)58-18-50
Чукотский автономный округ	ГКУ Чукотского автономного округа «Межрайонный центр занятости населения» Электронная почта: info@trud87.ru Адрес сайта: https://trud87.ru Телефон «горячей линии»: 8(42722)2-06-67
Ямало-Ненецкий автономный округ	ГКУ «Центр занятости населения Ямало-Ненецкого автономного округа» Электронная почта: gkuczcn@yanao.ru Адрес сайта: https://czn.yanao.ru Телефон «горячей линии»: 8(34922)6-69-19
Ярославская область	ГКУ «Центр занятости населения Ярославской области» Электронная почта: dgszn@yarregion.ru Адрес сайта: https://portal.yarregion.ru/depts-dgszn/ Телефон «горячей линии»: 8(4852)45-88-71

Приложение 1. Чек-лист идеального резюме

Где составлять резюме	<p>HH, Платформа «Факультетус», Портал «Работа в России» icanchoose.ru (бесплатно резюме на 1 страницу) Figma – для тех, кто хорошо владеет основными дизайнерскими навыками</p>
Личные данные	<p>Контакты и ссылки на соцсети расположены на виду, а адрес электронной почты соответствует профессиональному статусу. Для деловых контактов стоит завести отдельную почту, с нейтральным адресом.</p>
Фотография	<p>Хорошее фото, на котором четко видно лицо. Деловой костюм и фотография «как на паспорт» – не обязательное условие. Главное – адекватность и опрятный внешний вид.</p>
Желаемая должность	<p>Резюме должно быть составлено под конкретную вакансию. Используйте ключевые слова из текстов вакансий при подготовке резюме: так вы с большей вероятностью получите приглашение на собеседование.</p>
Уровень заработной платы	<p>Указывайте конкретную денежную сумму, на которую вы претендуете. Сверяйте свои ожидания со средней зарплатой по рынку: посмотрите на вакансии, на статистику по региону и профессиональной области.</p>
Ценностное предложение	<p>Это своего рода «ключ» к сердцу рекрутера. Напишите в нем, почему вы хотите работать в компании и почему вы считаете свою кандидатуру подходящей, чем вы будете полезны для компании. Этот абзац можно включить как в само резюме, так и в сопроводительное письмо.</p>
График работы и занятость	<p>Если вы привыкли сами планировать свое рабочее время, обязательно отразите это в резюме. Пропишите желаемый график работы и откликаться только на те объявления, что соответствуют вашим запросам.</p>
Опыт работы и достижения	<p>Опишите свой опыт работы в хронологическом порядке, начиная с последнего по принципу - название компаний, в которых вы работали, период вашей работы, должность, должностные обязанности и достижения. Указывайте ваши достижения и результаты в цифрах. Если нет опыта работы? Пропишите об опыте, полученном на практиках во время обучения – где проходили, период, обязанности, полученный опыт/достижения. Превратите ваши активности в опыт: волонтерство, стажировки, участие в конференциях, форумах, создание собственного проекта, исследование в рамках обучения.</p>
Ключевые навыки	<p>Не пишите скучное «коммуникабельность, стрессоустойчивость, пунктуальность». Важно выделиться и рассказать о том же самом навыке, но с другим подходом. Например, если хотите написать о стрессоустойчивости или коммуникабельности, подкрепите это опытом: работал специалистом отдела заботы о клиентах и принимал X претензий в день.</p>
Знание иностранных языков в соответствии с международной шкалой	<p>Постарайтесь максимально объективно оценить степень владения языком. Если вы на собеседовании не сможете логично изложить свои мысли на этом языке, то баллов в копилку вам это не добавит (скорее наоборот).</p>
Дополнительное образование	<p>Указывать дополнительное образование в резюме нужно в том случае, если это поможет устроиться на работу. Если претендуете на вакансию SMM-менеджера, не пишите о повышении квалификации в психологии, фотографии и кулинарии.</p>
Портфолио	<p>Портфолио — это не просто список выполненных работ, а доказательство наличия навыков и опыта работы в своей области. Так, у учителя английского языка в портфолио могут содержаться сертификаты учеников, получивших высокие баллы при тестировании IELTS или TOEFL. У дизайнера в портфолио могут быть брендбуки и фирменные стили, у веб-разработчика — сайты и приложения. Если нет работ для портфолио – то выполните тестовые задания в открытом доступе.</p>

Приложение 2. Пример резюме



**ИВАНОВА
НАТАЛЬЯ ИВАНОВНА**

Учитель физики

Занятость: полная занятость

О себе

Дата рождения: 07.06.2001

Пол: женский

Контактные данные

Телефон:

8 333 333 33 33

Электронная почта:

ivanov@mail.ru

Образование

2022 – 2025

РГПУ им. А. И. Герцена,

Институт физики

Направление: Педагогическое образование (физическое образование)

Опыт работы

ГБОУ СОШ №644 Приморского района

Март 2023 – Апрель 2023

Учебная практика

Помогала учителям в подготовке к урокам физики и провела занятия под руководством учителя. Занималась организацией внеклассных мероприятий. Работала с учениками индивидуально или в группах.

За время практики получила опыт проведения родительских собраний, подготовки наглядных материалов для уроков и ведения документации.

Институт физики – заместитель председателя по вопросам сотрудничества, редактор студенческого медиасообщества

2023 - настоящее время

Организация и методическое сопровождение реализации молодежных программ и проектов.

Организация процесса получения навыков, направленных на развитие надпрофильных компетенций студентов, работа с экспертами и спикерами. Ведение социальных страниц института.

За два года обучения был организатором 10 мероприятий. Являюсь автором более 35 статей о студенческой жизни в университетах.

Дополнительная информация

- Куратор академической группы первокурсников своего направления.

- Быстро учусь и никогда не сдаюсь, довожу все дела до конца.

- Отличаюсь внимательностью, грамотностью, ответственностью, аккуратностью, стремлением к самосовершенствованию и нестандартным мышлением.

- Мечтала с детства стать учителем. В 2022 году поступила в Герценовский университет, чтобы исполнить мечту. Нравится работать со школьниками, есть опыт преподавания, люблю совмещать игровую форму с теорией.

Профессиональные достижения

2022 – Дополнительная образовательная программа «РДШ – территория самоуправления»

2022 – Курс по ораторскому мастерству

2023 – Грамота газеты института в номинации «Критика»

2023 – Дополнительная образовательная программа

2024 – Благодарность за помощь в организации и проведении 21-й Межвузовской студенческой научной конференции

2024 – Благодарность за активное участие в жизни института

Знание языков

Русский — Родной

Английский — А2

Навыки

Владение ПК на уровне уверенного пользователя. Преподавательский опыт. Управление проектами.