

Эффективные шаги студента и выпускника к трудоустройству

*Как найти работу и
подготовиться к ней*



Визитка обо мне:

Тарасова Алла

- **Региональный представитель** РООИ «Перспектива» в Нижнем Новгороде
- **Амбассадор** Совета бизнеса по вопросам инвалидности
- **С 2019 года реализую** в Нижегородской области проект по трудоустройству и профориентации людей с инвалидностью





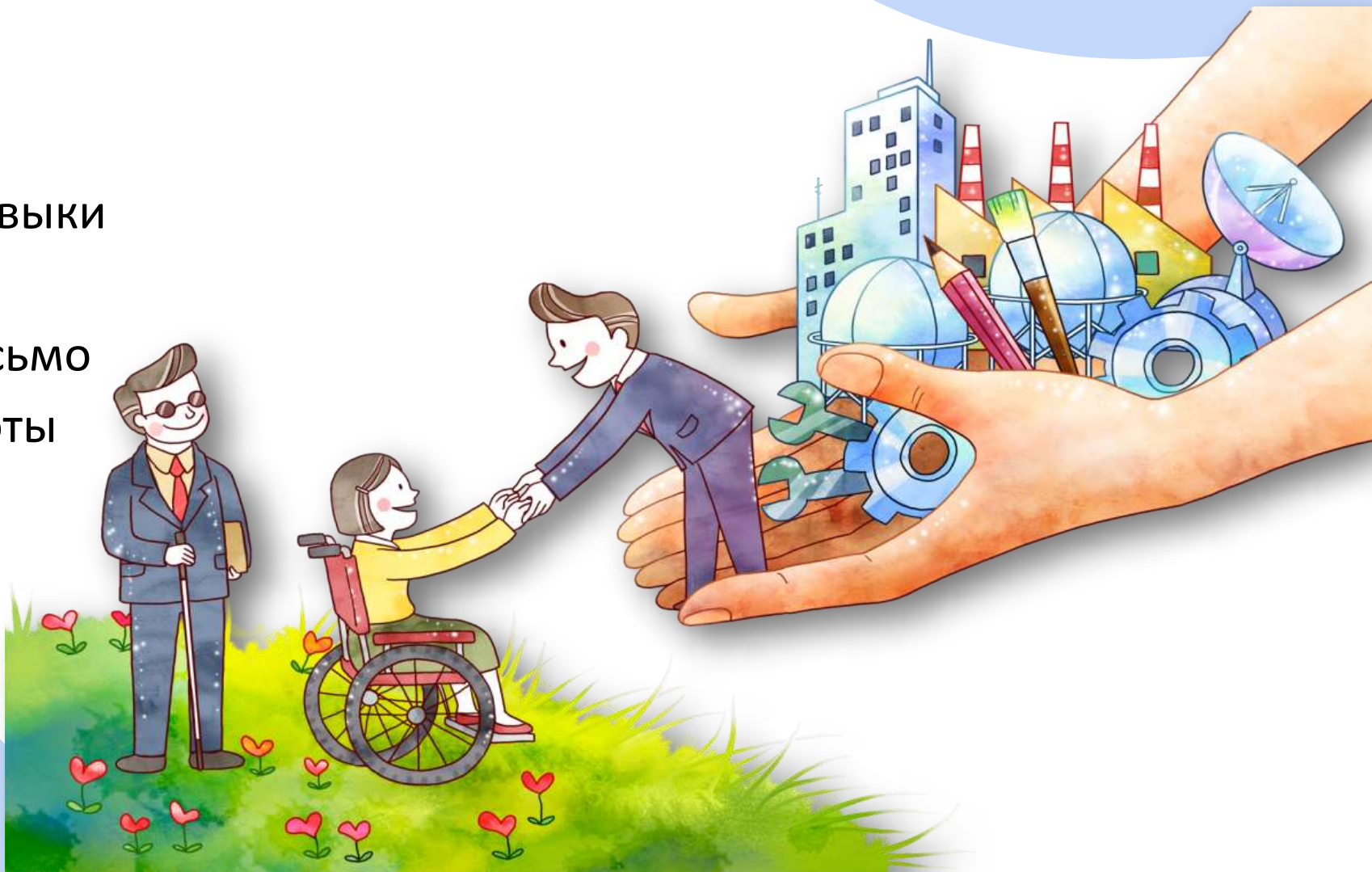
О РООИ «Перспектива»:

- **Организация создана в 1997** году и более 20 лет занимается трудоустройством, социализацией и юридической поддержкой людей с инвалидностью по всей России.
- **В Нижнем Новгороде** проект активно развивается с 2019 года. За это время в нем приняло участие **свыше 300 соискателей** с инвалидностью. Проведены **сотни тренингов** по карьерному ориентированию, **десятки Дней карьеры** и профориентационных экскурсий.
- В этом году стартовал **8й Ежегодный региональный конкурс** для молодежи с инвалидностью **«Путь к карьере»**.



Как подготовиться к трудоустройству и где искать работу мечты?

- Профориентация
- Гибкие навыки
- Профессиональные навыки
- Резюме
- Сопроводительное письмо
- Методики поиска работы
- Пакет документов при трудоустройстве



Профориентация:

Определить мотивацию поиска работы:

- **Финансовая независимость**
- **Личная независимость** (родственники, гиперопека)
- **Возможность приобретения** вещей, имущества, путешествий
- **Желание справиться** с форс-мажором (потеря кормильца)
- **Уверенность в себе**, ощущение стабильности
- **Желание быть частью социума**, находиться в коллективе единомышленников
- **Стремление к развитию** (приобретение новых знаний и опыта, карьерный рост)
- **Потребность в самоопределении** (что умею и чем хочу заниматься, в чем могу быть успешен)
- **Реализация социальных ролей** (быть взрослым, главой семьи, профессионалом, руководителем и т.п.)



Профориентация:

Определить, кем хотите быть вне зависимости от полученного образования (!)

«Я не знаю, кем хочу быть!» Поможет профориентационное тестирование. Оно определит склонность к определенному типу личности и виду деятельности.

Популярный простой тест:

<https://www.16personalities.com/ru/test-lichnosti>

(для самостоятельного прохождения)



Гибкие навыки:



SOFT SKILLS | НАДПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ

- Коммуникация (дома, на работе, в социуме)
- Критическое мышление, самоанализ и саморефлексия (умение регулировать модель поведения)
- Умение управлять стрессом и принимать правильные решения
- Эмоциональный интеллект

ТЕСТИРОВАНИЕ ГИБКИХ НАВЫКОВ:

- <http://na-lenskoy.ru/home/psikholog/testy-gibkikh-navykov>
- <https://onlinetestpad.com/ru/test/1413046-test-na-soft-skills-4k>
- <https://dszn.ru/testing/soft-skills>

Гибкие навыки:



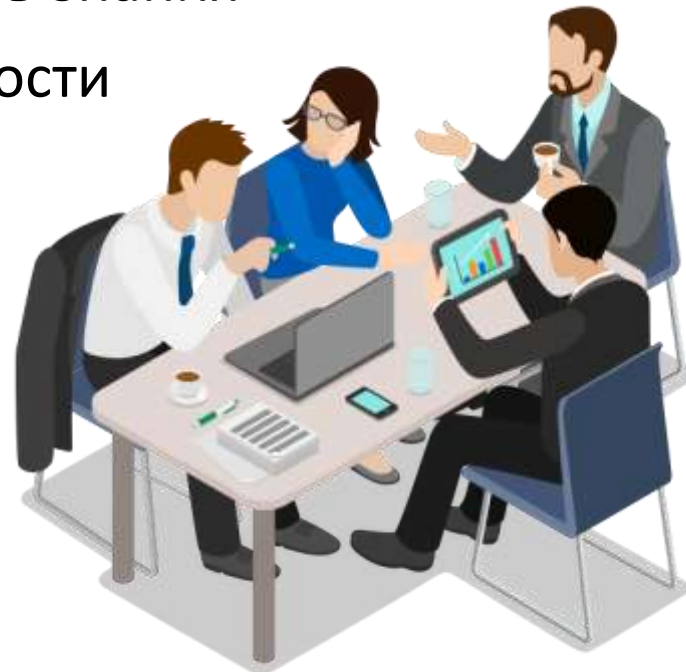
КАК РАЗВИВАТЬ:

- Циклы образовательных тренингов от НКО (очно/дистант)
- Самообучение по книгам (*спросите меня список*)
- Обучающие курсы образовательных платформ Skillbox, Нетология, Stepik, Яндекс.Практикум (*ловите бесплатные по партнерским программам НКО*)
- Программы стажировок
- Программы наставничества

Профессиональные навыки:

HARD SKILLS:

- Хочу и могу работать по профессии
- Хочу работать по профессии, но нужно усилить знания
- Хочу сменить профессию или сферу деятельности



Профессиональные навыки:

КАК УСИЛИТЬ ИЛИ ПРИОБРЕСТИ НОВЫЕ:

- **Наставничество и стажировки (проф.пробы)** с фокусом на профессиональный подход

ГДЕ НАЙТИ СТАЖИРОВКИ:

- На рабочих сайтах *hh.ru, superjob, trudvsem* и других
- Подписаться на *telegram*-каналы с предложением стажировок
- Мониторить разделы стажировок и лидерских программ на сайтах крупнейших региональных, российских и зарубежных компаний
- Дружить с НКО, содействующими трудоустройству



Профессиональные навыки:

КАК ПРИОБРЕСТИ НОВЫЕ:

- **Microlearning (микрообучение)** - находка для тех, кто хочет оперативно освоить информацию из новой сферы или просто развиваться в эпоху быстро меняющихся фаворитов в профессиях. Такое обучение не заменит академическое и не сделает вас лучшим специалистом, но поможет получить базовые знания, ориентироваться в выбранной сфере, понимать ее специфику и терминологию.

Наиболее популярны сейчас курсы по языкам программирования, графическому дизайну, маркетингу, копирайтингу и smm, иностранным языкам, аналитики и работой с базами данных. **Все то, на чем можно заработать дистанционно из любой точки мира.**

ГДЕ УЧИТЬСЯ: образовательные онлайн-платформы (*Skillbox и т.п.*), НКО, сайты компаний (кадровый резерв), ЦЗН.



Профессиональные навыки:

ВАЖНО УСИЛИВАТЬ БАЗОВЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ!

- **Владеть гаджетами** (смартфон, ноутбук, планшет, стационарный компьютер)
- Изучать **программы онлайн-конференций** (Zoom, Teams и т.п.)
- Уверено знать программы **MS Office** (Word, Excel, PPT)
- Изучать **специализированные программы** по своей профессии (1C, SRM, UPService управление ИТ проектами и т.п.)



Резюме:

ЭТО ВАША КАРЬЕРНАЯ ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА!

И от того, как она будет исполнена, зависит – обратит ли на нее внимание рекрутер работодателя и пригласит ли вас на собеседование. От 5 до 10 секунд хватает специалисту найма, чтобы составить первое впечатление.

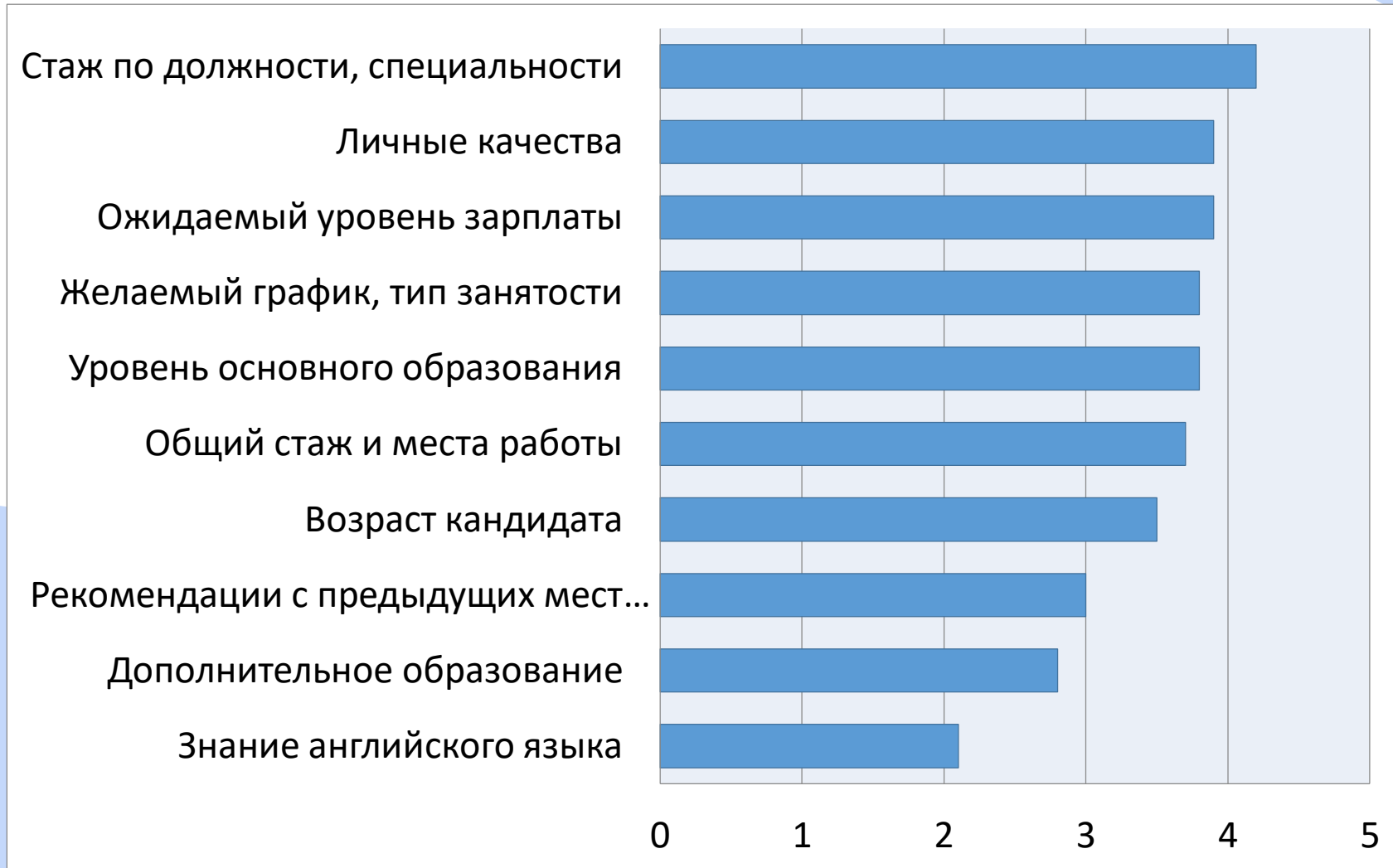
Интернет-ресурсы, чтобы создать резюме на русском языке и скачать в разных форматах:

- Сайты интернет-рекрутмента: hh.ru, rabota.ru, gorodrabot.ru.
- Онлайн-конструкторы: simplifiedoc.ru, myresume.ru, icanchoose.ru/resume, rezume.online



Резюме:

Ниже приведено исследование рекрутинговой интернет-платформы hh.ru по теме «На что работодатели обращают внимание в резюме»:



Резюме:

КОРОТКО О ВАЖНОМ:

- **Уложите** резюме в 1 страницу
- **Проверяйте** контактные данные – это ваша связь с работодателем
- Создайте **почтовый ящик с корректным адресом** (никаких «konfetočka91» или «superman99»!)
- **Фотография персонализирует вас.** Плохо - «голые фото», с отдыха, праздников, в компании; хорошо - деловая или классическая одежда, опрятная прическа, сдержанный макияж



Резюме:



Резюме:



Резюме:

Заработная плата:

- Если у вас есть трудовой опыт, указывайте сумму на 15-20% больше, чем зарабатывали ранее.
- Узнать среднюю заработную плату по рынку труда для своего города и профобласти можно с помощью бесплатного сервиса hh.ru Сколькополучатель: zp.hh.ru.



Резюме:

Опыт работы:

- Указывается в обратном хронологическом порядке, начиная с последнего
- Должен выглядеть цельным и стабильным
- Тщательно заполните последние 3-5 лет работы
- Укажите не только наименование компании, но и ее географию, род деятельности
- Пишите общепринятые названия должностей. Сориентироваться поможет выпадающий список поисковой строки сайтов онлайн-рекрутинга
- Пишите список обязанностей понятным профессиональным языком
- Результаты описывайте в количественных и качественных показателях

Если опыт небольшой или отсутствует, вспомните любой неоплачиваемый функционал: стажировки, фриланс, волонтерство, проектную работу, социальную деятельность, сезонную подработку.



Резюме:

- **Ключевые навыки:**

- Рассказывая о **гибких навыках**, не пишите стандартной банальщины, как «ответственность, стрессоустойчивость, работа в команде, нацеленность на результат». Вы затеряетесь в серой массе кандидатов. Лучше использовать формулировки «гибкий эмоциональный интеллект», «люблю достигать результата», «продуктивно работаю в команде или с индивидуальными задачами».

- **Профессиональные навыки** будут важны для сферы работодателя. Не перечисляйте элементарные, которые доступны всем – использование электронной почты, принтера, сканера. Если уверенно пользуетесь специализированным ПО, конкретизируйте, перечислив программы из сферы знаний: дизайна, программирования, бухгалтерии, логистики, SRM-системы и прочее. Рекрутеры часто задают поиск на интернет-ресурсах по этим ключевым словам. К навыкам относятся и владение иностранными языками, наличие прав на управление автомобилем и стаж вождения.



Резюме:

Раздел «Обо мне». Информация, которая завершает резюме и позволяет рассказать о себе в произвольной форме.

- Не пишите сочинение! А лучше **коротко, тезисно, позитивно**. Расскажите о конкурентных чертах характера в жизни и работе. Можно в форме кредо или любимого изречения.
- **Если указывать хобби**, тоже кратко и аргументировано – чем любите заниматься, какие результаты или достижения это приносить, почему выбрали именно это хобби. Увлечения сделают акцент, что вы разносторонняя и интересующаяся личность.
- В этом разделе можно **упомануть и про инвалидность**. До сих пор нет единого мнения и обязательства, стоит ли ее указывать. Особенно, если она не проявлена. Некоторые работодатели могут отнестись настороженно и решить не в пользу соискателя с инвалидностью. А другим важен этот статус, так как набирают сотрудников по квоте или хотят создать инклюзивный коллектив внутри компании.



Резюме:

Пример описания в разделе «Обо мне»:

Люблю выполнять индивидуальную работу, которая позволяет концентрироваться на задаче. Для кого-то монотонный труд скучен, а я стану незаменимым сотрудником при работе с ответственными документами или в цехе фасовки, маркировки. Всегда увлекалась соответствующими хобби, как вышивание бисером, крестиком, рисованием картин по номерам. Концентрация и опыт помогли мне выиграть Чемпионат по скоростной сборке пазлов в 2021 году.

У меня инвалидность 3 группы по общему заболеванию (сахарный диабет). Это особенность не мешает мне быть полноценной частью коллектива и качественно выполнять работу. Я всегда имею при себе препараты поддержки здоровья и расскажу коллегам, как помочь при необходимости.



Резюме:

ЦЕННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

- **Уберите лишнее** без потери смысла (вводные слова, эпитеты, причастные и деепричастные обороты, лишние отглагольные прилагательные и существительные)
- Используйте **слова-маркеры**
- **Исправьте** орфографические и пунктуационные **ошибки**
- **Покажите резюме** опытному профессионалу в релевантной сфере или знакомому рекрутеру
- **Вложите портфолио** или рекомендательные письма ссылкой на облачные хранилища



Резюме:

Чтобы повысить шансы на отклик, можно разместить резюме на следующих ресурсах:

- hh.ru
- superjob.ru
- rabota.ru
- zarplata.ru
- trudvsem.ru
- careerist.ru
- domkadrov.ru

(жирным выделены лидеры по количеству посетителей и размещенных резюме)



Сопроводительное письмо:

Вероятность того, что рекрутер обратит внимание на резюме, будет больше, если составить грамотное **сопроводительное письмо** следующей структуры:

- **Представиться**
- Написать, **почему заинтересовала вакансия** (можно включить пару лаконичных предложений о компании, выразив тем самым уважение к ней и знание специфики)
- Кратко **перечислить конкурентные преимущества** и достижения в сфере работодателя (если есть опыт)
- Написать несколько аргументированных фраз о том, **почему подходите на вакансию**
- Завершить письмо контактными данными, упоминанием о том, **что готовы приехать на собеседование**, и каким-то приятным пожеланием (хорошего дня, например).
- **Не нужно переживать, если нет опыта работы** или глубоких профессиональных навыков. Вот пример сопроводительного письма, после которого соискателя взяли на работу в коммерческий отдел:

«Когда я был маленьким, мечтал стать клоуном. С тех пор мои планы на жизнь немного изменились, но я по-прежнему люблю привлекать внимание людей. Я ничего не умею, ничего не знаю, никогда нигде не работал, зато меня все любят и мне легко удастся заморочить людям голову. А что еще нужно продавнику? Дайте мне шанс, пожалуйста! Не понравлюсь – уволите!»



Где искать работу?

- **Работные сайты** (hh.ru, superjob.ru, rabota.ru, zarplata.ru, trudvsem.ru) – используйте фильтр «квотируемые вакансии»
- **Сайты компаний** из вашей проф.сферы – раздел «вакансии», «набор сотрудников», «соискателям»
- **НКО** по трудоустройству
- **Геометки** и **Дубльгис**
- **Карьерные конкурсы**
- Карьерные и **инклюзивные центры** учебных заведений
- **Ресурсы наставников**
- **Каналы и паблики** в социальных сетях или мессенджерах
(аккуратнее с мошенниками!)



Документы для трудоустройства:

- Справка об инвалидности
- ИПРА
- Паспорт
- Полис пенсионного страхования (СНИЛС)
- Полис обязательного медицинского страхования (ОМС), медицинская книжка
- ИНН
- Документ об образовании
- Свидетельство о заключении/расторжении брака *(при наличии)*
- Военный билет *(при наличии)*
- Трудовая книжка бумажная/электронная *(при наличии)*.
- Заявление о приеме на работу
- Заявления на налоговые вычеты, положенные сотрудникам с инвалидностью
- Справка по форме 2-НДФЛ с предыдущего места работы *(если работал ранее)*
- Фотография 3х4, 2 шт.
- Реквизиты банковской карты *(возможно, работодатель предложит вам оформить новую банковскую карту по зарплатному проекту с корпоративными бонусами)*

Найти работу вместе легче!

Тарасова Алла, региональный представитель РООИ
«Перспектива» в Н.Новгороде.

Тел.: 8(909)294-42-62

Mail: tarasova@perspektiva-inva.ru

ВК: <https://vk.com/perspektivann>

