

Окей, гид!

Как мне строить карьеру? |

СОДЕРЖАНИЕ

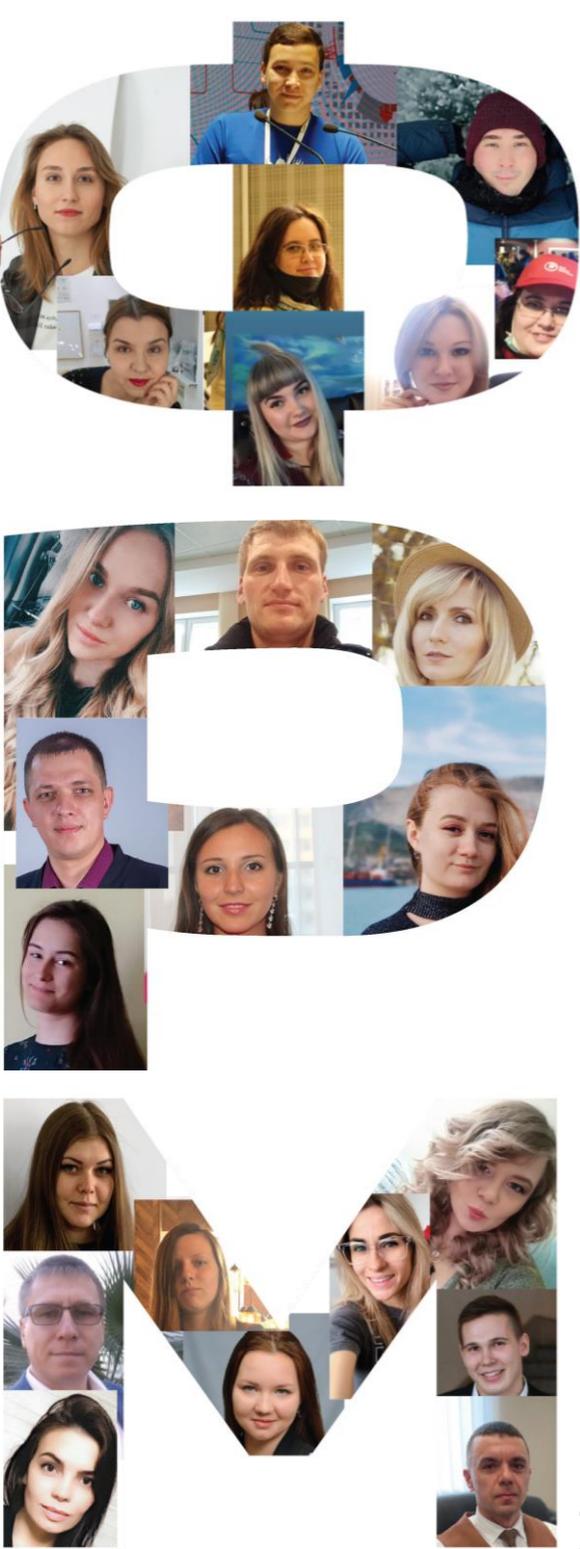
- 3** ВСТУПЛЕНИЕ
- 5** О КАРЬЕРЕ
- 13** СЕРВИСЫ ДЛЯ ВСЕХ
- 20** ШКОЛЬНИКАМ И АБИТУРИЕНТАМ
- 40** СТУДЕНТАМ
- 56** МОЛОДЫМ СПЕЦИАЛИСТАМ
- 76** НАД ГИДОМ РАБОТАЛИ



ЖМИ НА НАЗВАНИЯ
РАЗДЕЛОВ,
ЧТОБЫ ПЕРЕЙТИ
К НУЖНОЙ
СТРАНИЦЕ

*Стоит только попристальнее
вглядеться в настоящее,
будущее вдруг выступит
само собою.*

Н.В.Гоголь



Привет!

Если ты читаешь это письмо, значит, мы не случайно встретились. Это означает, что ты задумываешься о своем будущем, ищешь варианты развития, заботишься о самореализации.

Мы - участники Форума работающей молодежи - думаем о том же!

Чтобы нам всем было проще, мы создали этот гид. Это сокровищница знаний, опыта, навыков молодежи со всей России. Он универсален и станет для тебя классным проводником в мир карьерных лестниц, траекторий развития и лабиринтов навыков.

Нам важно, чтобы гид был простым и удобным в использовании. Поэтому мы рассказываем в нем о карьерных путях и принципах, о том, почему важно опираться на ценности. Мы также разделили вас, наших читателей, на три категории: школьники, студенты и молодые специалисты. Так что, кем бы ты ни был, для тебя найдутся свои лайфхаки и интересные сервисы для поиска работы, познания себя, прокачки навыков и государственные площадки для поддержки твоих блестящих идей!

Желаем удачи и верим в твое будущее!

О КАРЬЕРЕ. Пути и принципы построения карьеры

ЧТО ТАКОЕ КАРЬЕРА?

В 21 веке она перестала означать только вертикальное развитие.

Сегодня карьера - это **путь, набор профессиональных качеств и навыков**, которые помогают выразить себя, реализовать свои ценности.

ПОЭТОМУ У НАС ТРИ ПУТИ РАЗВИТИЯ КАРЬЕРЫ:



традиционный вертикальный, когда ты последовательно осваиваешь ступени карьерной лестницы: от младшего специалиста до старшего, от заместителя до начальника и так далее



экспертный путь, в котором ты постепенно углубляешь свои знания в профессиональной сфере, осваиваешь смежные области и становишься гуру, наставником, экспертом



путь расширения опыта, во время которого ты осваиваешь несколько профессий, которые могут быть далеки друг от друга, но неизменно востребованы на рынке труда

О КАРЬЕРЕ. Пути и принципы построения карьеры

ПО КАКИМ ПРИНЦИПАМ МОЖНО ПОСТРОИТЬ УСПЕШНУЮ КАРЬЕРУ?

Построение карьеры - личная **осознанность и ответственность каждого**. На этом этапе важно **понять свои цели и ценности**. Ведь именно ты знаешь, какая область деятельности подойдет тебе больше всего. И именно ты несешь ответственность за то, какой будет твоя карьера.

Многовариантность карьеры - это возможность пробовать разные виды деятельности в своей жизни и найти ту, в которой все твои ценности будут реализованы на 100%. Сегодня необязательно всю жизнь работать в одном месте, как это делали наши родители. Тренд 21го века – **мультифункциональность**.

Гибкое управление карьерой. В условиях постоянно меняющегося мира, производства человеком терабайтов информации, появления прорывных изобретений важно быть гибким и владеть инструментами управления карьерой. Четко осознавать свою цель, план ее достижения и соответствие ценностям.

Источник: hh.ru

“Своим путём: какой тип карьеры вам подходит?”

Все мы разные.

Для кого-то работа — всего лишь источник заработка, потому что главные ценности и интересы — в семье, путешествиях, хобби.

А для кого-то работа — смысл и главный интерес жизни.

**КОРПОРАТИВНЫЙ
ТИП**

**СТАТИЧЕСКИЙ
ТИП**

ТИПЫ КАРЬЕРЫ

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ
ТИП**

**ТВОРЧЕСКИЙ
ТИП**

**ПРЕДПРИНИ-
МАТЕЛЬСКИЙ
ТИП**

КОРПОРАТИВНЫЙ ТИП КАРЬЕРЫ

Кому подходит:

практичным и осторожным людям, готовым на компромиссы, но не лишенным амбиций.

Главные ожидания от работы:

стабильность, доход, комфортные условия, престиж.

Что пугает:

риски, туманные перспективыю.

Что подходит:

востребованные высокооплачиваемые профессии и работа в крупных, стабильных компаниях с хорошим уровнем зарплат и понятной перспективой карьерного роста.



СТАТИЧЕСКИЙ ТИП КАРЬЕРЫ

Кому подходит:

неамбициозным людям, для которых работа и деньги — точно не главное в жизни.

Главные ожидания от работы:

стабильность, полная ясность задач и функций, психологический комфорт.

Что пугает:

размытые задачи или многозадачность, высокая нагрузка, ответственность.

Что подходит:

исполнительская работа с четко очерченными функциями, без многозадачности, с нормированным режимом или режимом, который можно регулировать самостоятельно.



ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТИП КАРЬЕРЫ

Кому подходит:

практичным, но в то же время увлеченным людям, для которых важны не только доход и комфорт, но и самореализация в любимом деле.

Главные ожидания от работы:

профессиональный рост и саморазвитие, интересное и важное содержание работы, но при условии комфортных и стабильных условий, хорошей зарплаты.

Что пугает:

скука, застой, маленькая зарплата.

Что подходит:

экспертные должности с интересным функционалом и хорошей зарплатой, частное консультирование.



ТВОРЧЕСКИЙ ТИП КАРЬЕРЫ

Кому подходит:

сильно увлеченным людям, для которых важнее всего призвание.

Главные ожидания от работы:

интересное и важное дело, самореализация, шанс создать что-то новое, выдающееся.

Что пугает:

рутинные задачи, работа по инструкции.

Что подходит:

работа с креативными задачами, разработка новых продуктов и услуг.



ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКИЙ ТИП КАРЬЕРЫ

Кому подходит:

активным, амбициозным и азартным людям.

Главные ожидания от работы:

рост дохода и жизненного статуса, независимость, возможность проявить себя, сделать нечто, что вызовет уважение и восхищение.

Что пугает:

роль простого винтика в механизме, рутина.

Что подходит:

проектный менеджмент, создание новых направлений деятельности внутри компании, предпринимательство.



СЕРВИСЫ ДЛЯ ВСЕХ

1

Атлас новых профессий

new.atlas100.ru

2

Coursera

coursera.org

3

Карьерный портал РЖД

team.rzd.ru

4

Портал «Открытое образование»

openedu.ru

5

АИС «Молодежь России»

myrosmol.ru

6

Leader-id

leader-id.ru

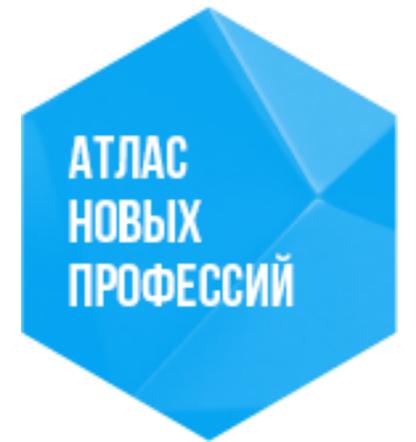
Атлас новых профессий

Удобный
навигатор
трендов по
профессиям
из 28 отраслей

11 надпрофессио-
нальных навыков,
которые будут
актуальны в
ближайшие 20 лет

Влияние
социокультурных
факторов на
изменение рынка
труда

- ❑ изучение рынка труда
- ❑ поиск новых направлений
- ❑ анализ зон развития
- ❑ профориентация: куда лучше всего применить свои навыки
- ❑ знания о перспективах отраслей
- ❑ знания, востребованные у работодателей
- ❑ развитие способности к непрерывному обучению
- ❑ развитие цифровой грамотности
- ❑ развитие транспрофессионализма
- ❑ знать, чего ждать в будущем, и быть к этому готовым



new.atlas100.ru



Удобство



Полезность



Coursera

Собственное мобильное приложение для удобного обучения из любой точки мира

Каждый учится по собственному расписанию, выполняя сотни интерактивных заданий и проверяя свои знания

coursera

coursera.org



Можно получить сертификаты и дипломы



Удобство



Полезность



5100+

курсов и специализаций

40+

сертификатов

25+

дипломов

Можно проходить курсы на иностранном языке

Бесплатные лекции именитых профессоров из университетов Колумбии, Огайо, Торонто, Мичигана, Гонконга, из Принстона, Стэнфорда и др.

Карьерный портал РЖД

Сайт содержит полезную информацию в области развития карьерной траектории в компании ОАО «РЖД».

Ресурс будет интересен для тех, кому нравится железная дорога и кто хочет принять участие в глобальных образовательных проектах по всей России.

На портале доступны:

- ❑ дистанционная запись на молодежные проекты РЖД;
- ❑ информация о глобальных образовательных проектах России и площадках их проведения;
- ❑ информация об Опорных школах РЖД и прочих отраслевых образовательных программах (в том числе бесплатных).



team.rzd.ru



Удобство



Полезность



Открытое образование

Современная образовательная платформа, предлагающая **онлайн-курсы по базовым дисциплинам от ведущих университетов:**

- ❑ МГУ им. М.В. Ломоносова
- ❑ СПбПУ
- ❑ НИУ ВШЭ
- ❑ МФТИ
- ❑ Университет ИТМО, etc.

Преимущества:

- ❑ большое количество специальностей и тем для освоения
- ❑ курсы доступны бесплатно
- ❑ представлены ведущие университеты России
- ❑ выдаются дипломы/сертификаты при прохождении
- ❑ полностью русифицированный сайт
- ❑ удобный фильтр
- ❑ возможность изучать курсы в любое время

Все курсы разрабатываются в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

Открытое образование

openedu.ru



Удобство



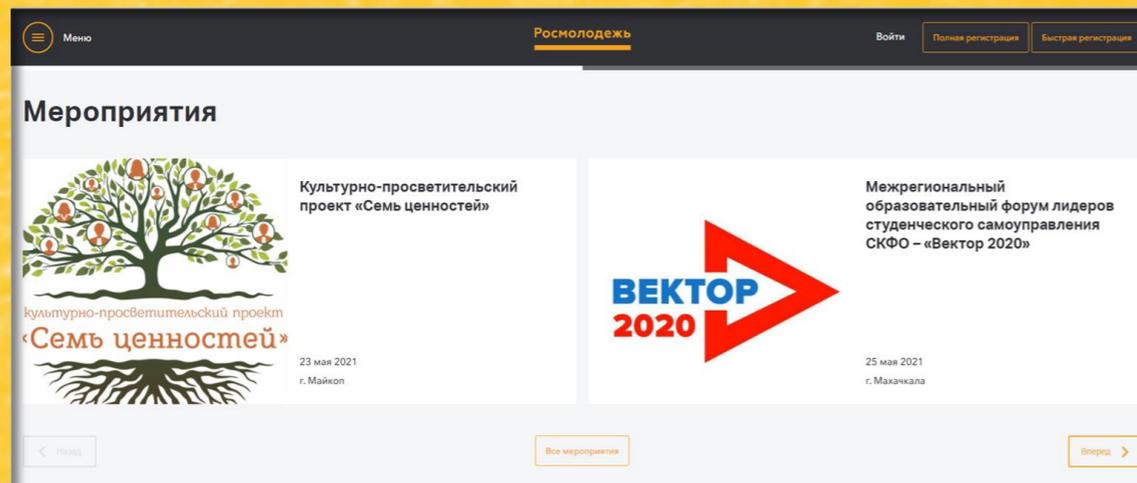
Польза



АИС «Молодежь России»

Система учета молодежной активности по всей стране.

С её помощью любой молодой человек сможет зарегистрироваться на муниципальные, региональные, окружные и федеральные мероприятия, а также грантовые конкурсы.



Росмолодежь

myrosmol.ru



Удобство



Полезность



Платформа Leader-ID

СООБЩЕСТВА
КОВОРКИНГИ
МЕРОПРИЯТИЯ
СОЦИАЛЬНЫЕ ЛИФТЫ



Организаторам мероприятий

- ❑ Полный цикл организации мероприятий, поддержка — и никакой рекламы
- ❑ Аудитория - 1 739 142 человек из всех регионов России
- ❑ Мероприятия на бесплатных оборудованных офлайн-площадках Точки кипения или в безлимитном Zoom с инструментами сбора обратной связи и аналитики



Студентам

- ❑ Обучение и знания от лучших спикеров
- ❑ Грант на свой первый проект или найти работу
- ❑ Живые данные для портфолио или проекта с бесплатным доступом к API Leader-ID



Предпринимателям

- ❑ Участие в питч-сессиях
- ❑ Привлечение новой аудитории
- ❑ Развитие своего проекта на образовательных интенсивах и акселераторах

LEADER ID

leader-id.ru



Удобство



Польза



ШКОЛЬНИКАМ И АБИТУРИЕНТАМ



Построить
маршрут

OK

КТО МЫ?

АНКЕТА



1
ИМЯ

Виталий

2
КАК ТЕБЯ НАЗЫВАЮТ
ДРУЗЬЯ?

Ветал

3
Я УВЛЕКАЮСЬ...

Спортом,
программированием

4
ТВОИ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ
ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА

Активный,
дружелюбный, душа
компании, да и просто
классный))

5
КАКАЯ У ТЕБЯ МЕЧТА?

Мечтаю побывать на
интересных форумах,
изучить другие языки и
самое главное - выбрать
будущую специальность,
по которой мне будет
интересно проходить
обучение.

**ПУТЕШЕСТВИЕ В УСПЕШНОЕ БУДУЩЕЕ
НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМО СЕЙЧАС!**



**Этот гид покажет тебе тысячи
возможностей для реализации
твоих идей!**

ПОГНАЛИ!

ЛАЙФХАКИ



ПОМНИ, ТЫ И ТВОЙ ОПЫТ УНИКАЛЬНЫ:

- Познавай себя.
- Преврати своё хобби в профессию.
- Помни о собственных желаниях и правильно расставляй приоритеты.
- Развивай свою индивидуальность, свои таланты и навыки.
- Фантазируй, твори! Пришла идея - запиши!
- Включи свою энергию на максимум.



БУДЬ НА ШАГ ВПЕРЕДИ:

- Участвуй в Олимпиадах.
- Принимай участие в молодежных и образовательных форумах.
- Пройди курсы компьютерной грамотности, основы программирования.
- Посещай подготовительные курсы при университете до поступления.
- Посети дни открытых дверей в университете, чтобы прочувствовать атмосферу.
- Посети учреждения и предприятия, где нужна интересная тебе профессия.
- Попробуй найти работу на летнее время.
- Принимай участие в добровольческой и общественной деятельности.
- Всегда имей план Б.

ЛАЙФХАКИ



НАБИРАЙСЯ ОПЫТА:

- Создавай проекты в рамках школьной работы и за ее пределами.
- Практикуй публичные выступления.
- Не бойся быть активным.
- Меньше слов – больше дела.
- Развивай мультикультурность.



РАСШИРЯЙ СВОЮ ЗОНУ КОМФОРТА:

- Учись новому и будь открыт новым знаниям: не цепляйся за одно направление, будь разносторонним.
- Нарращивай профессиональные связи.
- Будь гибким в путях достижения цели, но стойким на пути к ней.
- Играй в профориентационные игры.
- Совершенствуй знание иностранных языков.
- Изучай и применяй тайм-менеджмент (например, для планирования и фиксации карьерного пути используй Гугл календарь и эвернот).

ЛАЙФХАКИ



ДЛЯ ДУШИ, ВДОХНОВЕНИЯ И ЭРУДИЦИИ:

- Посещай театры, музеи.
- Читай интересные книги, смотри хорошее кино.
- Занимайся спортом.
- Путешествуй.
- Общайся, общайся, общайся - будь коммуникабельным!



СМЕЛЕЙ!

- Не забывай, что отрицательный опыт - тоже опыт.
- Лучше сделать и пожалеть, чем не сделать и потом жалеть всю жизнь (Бахтияр Мамедов).
- Не бойся задавать вопросы.
- Верь в себя и в то, что ты на правильном пути.

ТОП 10 самых удобных и полезных сервисов

для твоего развития

- 1 > Билет в будущее
bilet.worldskills.ru
- 2 > Prof Stories
profstories.ru
- 3 > Дополнительное образование Сколково
old.sk.ru/city/gymnasium/p/extracurricular.aspx
- 4 > Всероссийский конкурс «Большая перемена»
bolshayaperemena.online
- 5 > Языковая школа LinguaLeo
lingualeo.com/ru
- 6 > Российское движение школьников
рдш.рф
- 7 > Онлайн-школа «Фоксфорд»
foxford.ru
- 8 > Дежурный по планете
spacecontest.ru
- 9 > Навигатор поступления
propostuplenie.ru
- 10 > Поступи онлайн
propostuplenie.ru

**ЛИСТАЙ.
ДАЛЬШЕ БУДЕТ
ЕЩЕ ИНТЕРЕСНЕЕ**

Билет в будущее

Тест для школьников по выбору профессии, помогает найти направление своего карьерного развития.

Онлайн-диагностика состоит из **тестов и интерактивных игр (более 60)**, которые помогут тебе определить **профессиональные интересы и склонности**, оценить **осведомленность о мире профессий**, выявить **свои сильные стороны и зоны развития**.

Также доступны практические мероприятия – профессиональные пробы, где можно **под руководством наставника** познакомиться с интересующей компетенцией, выполнить задания **из реальной профессиональной деятельности**

Чем больше тестов проходишь, тем точнее система определяет твои интересы и подбирает подходящие практические мероприятия и рекомендации.

Все тесты разработаны на основе доказанных научных теорий в области психологии и профориентации и прошли предварительную апробацию.

БИЛЕТ В
БУДУЩЕЕ

bilet.worldskills.ru



Удобство



Польза



ProfStories

Портал, который помогает сделать выбор в развитии и профессии благодаря большому количеству мероприятий и курсов



Этот проект - источник информации о работодателях, профессиях, в перспективе можно изучить условия работы в бюджетных и частных организациях на примере реальных сотрудников (описание рабочего дня, уровня образования, условий работы, отношения к профессии, рекомендации).



profstories.ru



Удобство



Польза



Дополнительное образование Сколково

Дополнительное образование – формирование непрерывного образовательного пространства в условиях инновационной среды, пробуждает силу воображения и творчества, уделяя особое внимание исследовательской деятельности. Подстегивает любопытство, генерирует радость познания.

Этот ресурс помогает учащимся **найти точку схождения природных способностей и личных желаний** и превратиться в создателей практик будущего. Предназначен для аудитории **от 1,5 до 17 лет**. Представлено 6 направлений для дополнительного обучения – **естественные науки, искусство, инженерные науки, спорт, языки, раннее развитие**.

документы для ознакомления с образовательной деятельностью в свободном доступе

аудитория - от 1,5 лет

бесплатное участие в конкурсах;

статьи, помогающие в выборе профессии



<https://gymnasium.sk.ru/city/gymnasium/p/extracurricular.aspx>



Удобство



Польза



Всероссийский конкурс «Большая перемена»

Новый развивающий проект для школьников, который поможет каждому подростку **раскрыть свои способности** и понять, что он способен на большее.

Конкурс не похож на привычное оценивание успешности в школе. В нем нет учета успеваемости и списка достижений вроде спортивных наград и побед в олимпиадах. Каждый этап помогает определить индивидуальные особенности участника, а затем предлагает ему **персональные рекомендации** и **карту профессионального развития**.

Все финалисты получают **путевки** в один из передовых образовательных центров страны – «Артек».

- понятные разделы
- описывается реальный опыт реальных людей
- быстрый переход на соцсети
- обширная география участников

**БОЛЬШАЯ
ПЕРЕМЕНА**

bolshayaperemena.online



Удобство



Польза



Языковая школа LinguaLeo

Сервис для изучения **19 языков**.

Бесплатный доступ к сервису позволяет изучать языки каждому.

Для изучения используются игровые механики и популярные материалы (видео, тексты, подкасты из интернета).

Экспертами в области лингвистики составляется **персональная программа обучения**.

Подойдет для тех, кто хочет развиваться в сфере языкознания или выходить как профессионал на мировой рынок труда.

› хорошее приложение, позволяет обучаться в любом месте в удобное время

› бесплатный доступ

› можно выбрать интересующий раздел и формат обучения



lingualeo.com



Удобство



Польза



Российское движение школьников

Российское движение школьников (РДШ) – общероссийская общественно-государственная детско-юношеская организация, деятельность которой направлена на воспитание подрастающего поколения, развитие детей на основе их интересов и потребностей, а также организацию досуга и занятости школьников.

простота использования

все разделы отображены на главной странице

интерактивные проекты:

- киберспортивная лига
- радиостанция движения

корпоративный университет

всесторонняя поддержка инициатив



**РОССИЙСКОЕ
ДВИЖЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ**

[рдш.рф](http://rdsh.rf)



Удобство



Польза



Онлайн-школа «Фоксфорд»

Онлайн-школа для учеников 1–11 классов, учителей и родителей.

На онлайн-курсах и индивидуальных занятиях с репетитором школьники готовятся к ЕГЭ, ОГЭ и олимпиадам, изучают школьные предметы.

понятный интерфейс

выдача сертификата
после обучения

информация о
преподавателях школы



Фоксфорд

foxford.ru



Удобство



Полезность



Дежурный по планете

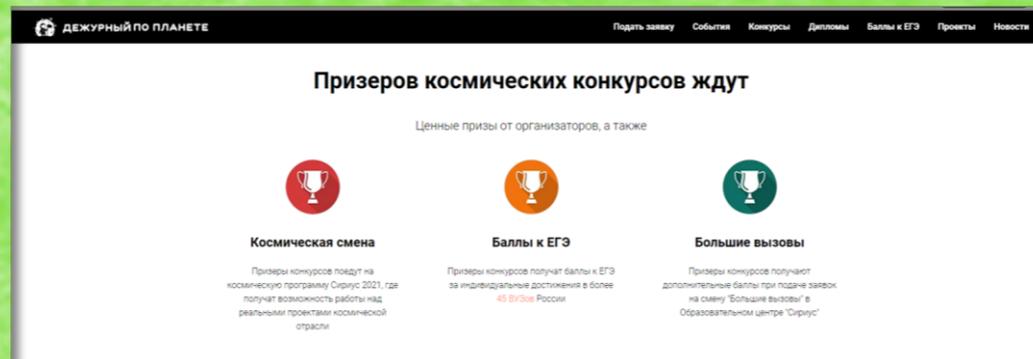
Программа, объединяющая технологические конкурсы и проекты для школьников и студентов в области космоса

Для каждого конкурса есть положение, описание, критерии оценки

Дальнейшее развитие (работа над реальными проектами в космической отрасли) для победителей конкурса

Призеры конкурсов получают баллы к ЕГЭ за индивидуальные достижения в более 45 вузах России

Сайт удобен в использовании



ДЕЖУРНЫЙ
ПО ПЛАНЕТЕ

spacecontest.ru



Удобство



Польза

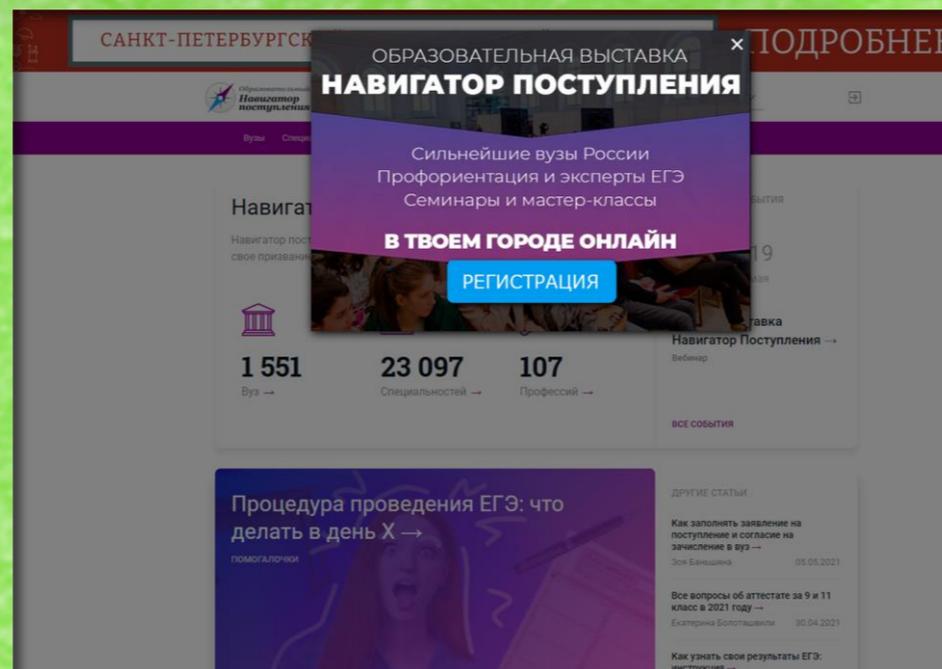


Навигатор поступления

Портал, который помогает абитуриентам узнать больше о российских университетах.

На сайте представлены статьи о поступлении, правила заполнения документов, дополнительные курсы и профориентационные тесты

На портале также имеется информация для родителей



*Навигатор
поступления*

propostuplenie.ru



Удобство



Полезность

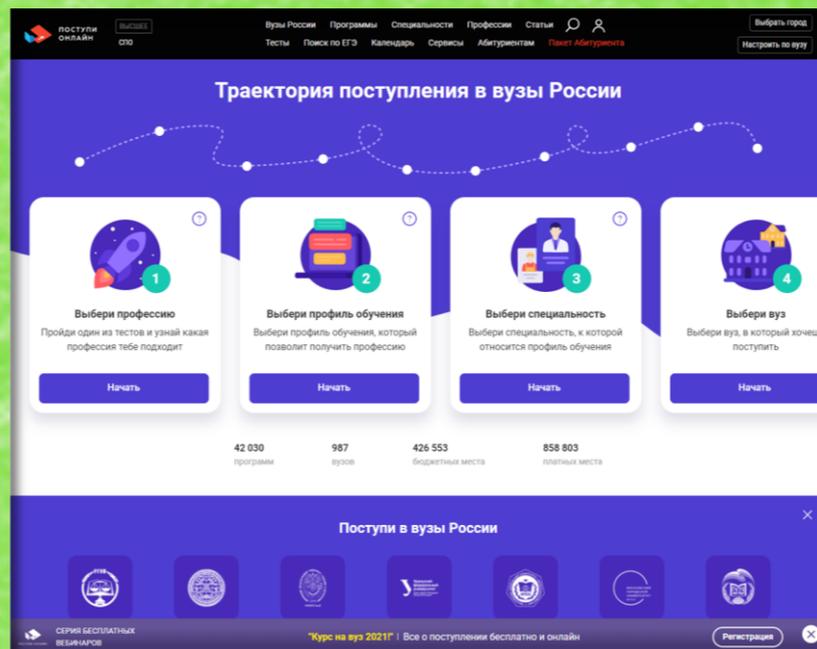


Поступи онлайн

Инструмент осознанного выбора будущего для старшеклассников и абитуриентов

В отличие от обычных каталогов вузов и ссузов, сайт позволяет **выбирать будущее по самым разным параметрам**. Для этого структура базы сайта устроена особым образом: все объекты связаны между собой.

Это позволяет пользователю **выйти на нужную информацию из любой точки**: профессия, вуз, ссуз, специальность, программа обучения или конкретный вариант программы



postupi.online



Удобство



Польза



ВСЕ СЕРВИСЫ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ И АБИТУРИЕНТОВ

- ❑ Проектория
proektoria.online
- ❑ Центр профориентации ПрофГид
profguide.io/page/about.html
- ❑ Профориентатор
proforientator.ru
- ❑ Профориентация ЕГЭ и ГИА
Тестирование
proforientatsia.ru
- ❑ Всероссийское детско-юношеское движение «Юнармия»
yunarmy.ru
- ❑ Wowprofi
wowprofi.ru/about
- ❑ Смартия
smartia.me
- ❑ Академия будущего
futureyou.tilda.ws
- ❑ Тесты ЕГЭ онлайн
onlinetestpad.com/ru/tests/ege
- ❑ Академия развития творчества
art-talant.org
- ❑ Навигатор образования АСИ
edu.asi.ru
- ❑ Школа Росатома
rosatomschool.ru

ВСЕ СЕРВИСЫ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ И АБИТУРИЕНТОВ

- ❑ Школа нового поколения
leaducation.ru
- ❑ Онлайн-школа «Айтигенио»
itgen.io
- ❑ Stepik
stepik.org
- ❑ 1С: Клуб программистов
club.1c.ru
- ❑ Президентская академия (РАНХиГС)
ion.ranepa.ru/ba/?type=russkiy-yazyk
- ❑ Федеральная сеть детских технопарков
kvantorium48.ru/info
- ❑ Дельфийские игры
delphic.games
- ❑ Всероссийский конкурс ШУСТРИК
shustrik.org
- ❑ Всероссийский конкурс «Детский форсайт»
child-forsight.ru
- ❑ Все конкурсы, гранты, стипендии и вакансии
vsekonkursy.ru
- ❑ Россия - страна возможностей
rsv.ru
- ❑ Всероссийская олимпиада школьников
olimpiada.ru/activity/43
- ❑ Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)
gto.ru

ВСЕ СЕРВИСЫ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ И АБИТУРИЕНТОВ

- Олимпиада кружкового движения НТИ
nti-contest.ru
- Поступай правильно
abitur.cbias.ru
- Учеба.ру
ucheba.ru
- Навигатор абитуриента
vuz.edunetwork.ru
- Добро Университет
edu.dobro.ru
- Сервисы для эффективного планирования и тайм-менеджмента
artjoker.ua/ru/blog/20-poleznieh-servisov-dlya-time-menegmenta
- Портал для абитуриентов и их родителей
examen.ru
- Edukatico
edukatico.org/en
- Азбука профессий и специальностей
rodn-i-k.narod.ru/asb_prof.htm
- Приложение в Google Play - Tick Tick
play.google.com
- Топ блог
[topblog2020.ru/ТопБЛОГ \(TopBLOG\) \(@topblog_rsv\)](http://topblog2020.ru/ТопБЛОГ (TopBLOG) (@topblog_rsv))

СТУДЕНТАМ



Построить маршрут

OK

Пройди тест и отметь то, что тебе подходит



КТО МЫ?

МОЕ НАСТРОЕНИЕ:

отличное

хорошее

нейтральное

плохое

свой вариант

ЧЕМ Я СЕЙЧАС ОЗАДАЧЕН?

поиск себя

выбор профессии

мои амбиции

диплом

свой вариант

КАКОЙ Я?

любопытный

разносторонний

амбициозный

немного ленивый

свой вариант

ЧТО МЕНЯ ВОЛНУЕТ?

нет опыта работы

нет подходящих вакансий

нужно больше практики

свой вариант

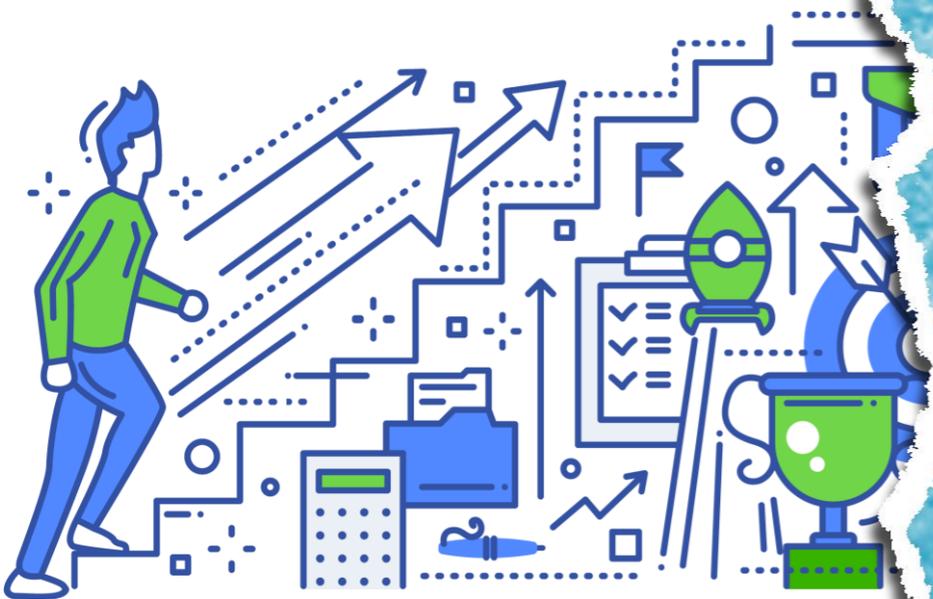
ЧЕГО Я ЖДУ ОТ ГИДА?

ссылки на профессиональные практики

список ТОП-10 вузов

возможности самообразования

свой вариант



САМООБРАЗОВАНИЕ
И САМОРАЗВИТИЕ -
НАШ С ТОБОЙ ЛОЗУНГ
СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ!

ПОГНАЛИ!

ЛАЙФХАКИ



НЕ ЖДИ, ИДИ РАБОТАТЬ:

- Меньше теории - больше практики. Найди работу/подработку или стажировку по своему профилю.
- Находи людей по интересам, тех, кто помогут тебе стать лучше! Помни, окружение влияет на тебя!



ТВОЁ ИМЯ - ТВОЙ БРЕНД

- Покажи свою работу: создай крутое портфолио, которое без слов расскажет о твоём профессионализме, и регулярно его пополняй
- Постоянно ищи и пробуй новое в своей сфере
- Работай на свое имя, чтобы оно работало на тебя
- Научись правильно расставлять приоритеты
- Делай то, за что другие боятся браться
- Ошибки - это тоже опыт. Не бойся ошибаться и извлекать полезные уроки.

ЛАЙФХАКИ

**СТОИТ ОСОЗНАТЬ, ЧТО СТЕНА –
ВСЕГО ЛИШЬ МЕТАФОРА, КАК
ОНА ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ДВЕРЬ!**

УЧИТЬСЯ, ПОЗНАВАЙ СЕБЯ

- Самообразование и саморазвитие - ТОП. Учись дополнительно, читай профессиональные ресурсы и литературу.
- Прокачивай софт-скиллы.
- Развивай навыки общения и взаимодействия с людьми.
- Продолжай углублять знание языков.
- Ключ к успеху, прежде всего, в познании себя. Определись со своими интересами и сферой деятельности.
- Не забывай о своих желаниях, слушай себя и помни, что возможности безграничны.



ТОП 10 самых удобных и полезных сервисов для твоей карьеры

1 SuperJob students
students.superjob.ru

2 Future Today
fut.ru

3 Время карьеры
времякарьеры.рф

4 ВРаботе
vrabote.me

5 16 Personalities
16personalities.com

6 Профстажировка РФ
профстажировки.рф

7 Военкомат
mil.ru

8 ProfArea
profarea.ru

9 Стажировка.ру
stazhirovka.ru

10 Студентер
studentor.ru

ЛИСТАЙ.
ДАЛЬШЕ БУДЕТ
ЕЩЕ ИНТЕРЕСНЕЕ

SuperJob students

Онлайн-площадка для общения работодателей с будущими выпускниками вузов.
Удобный сайт для студентов и выпускников.

информация о стажировках и вакансиях

большой выбор компаний

разбивка по регионам и городам

анонсы мероприятий для студентов

актуальные новости

SuperJob

students.superjob.ru



Удобство



Польза



Future Today

Сайт с инструментами трудоустройства и рекрутмента выпускников (информация как для студентов, так и для работодателей).

- ❑ **лидерские программы, стажировки и вакансии** в крупных известных компаниях
- ❑ **IT-программы** с обучением для студентов и молодых специалистов
- ❑ **лайфхаки** прохождения на программы
- ❑ **интервью** со специалистами разных профилей – сотрудниками и стажерами компаний
- ❑ **рейтинг лучших работодателей** на основе опроса студентов ведущих вузов по методологии, утвержденной Наблюдательным советом из 60 ведущих работодателей

FUTURE TODAY

fut.ru



Удобство



Польза



Время карьеры

Проект, направленный на содействие в трудоустройстве выпускников и молодых специалистов. Вакансии от ведущих компаний страны.

быстрый поиск под запрос (локация, профессия, заработная плата и обязанности)

понятная и простая в использовании платформа

ВРЕМЯ КАРЬЕРЫ

времякарьеры.рф



Удобство



Польза



ВРаботе

платформа для коммуникации
работодателей и соискателей

**Прямая коммуникация
через социальные сети**

поддержка через популярные
социальные сети

минимализм в интерфейсе

возможность реального
трудоустройства без опыта

сотрудничество с **госкорпорациями**



vrabote.me



Удобство



Польза



Профстажировка РФ

Платформа, где студент получает **реальную задачу от работодателя**, и, при успешном её решении, компания приглашает пройти **практику**.

- удобный и простой интерфейс
- возможность выбора отрасли и направления
- огромное количество кейсов (задач)
- актуальные новости



ПРОФ
СТАЖИРОВКИ.РФ 2.0

профстажировки.рф



Удобство



Польза



Военкомат

Позволяет организовать свою карьеру **с нуля**, не имея профильного образования.

- большой выбор** профессиональной деятельности
- возможность обучения **за счет Министерства обороны**
- широкая **география** рабочих мест
- социальные **гарантии**
- возможность онлайн-посещения **рабочих мест**
- обратная связь**



mil.ru



Удобство



Польза



ProfArea

Кадровый сервис для поиска и подбора вакансий.

полезные **услуги** для бизнеса и молодых специалистов

возможность **моделирования карьерных траекторий** в разных сферах и при разных горизонтах планирования

доброжелательная **поддержка** сайта

PROFAREA

profarea.ru



Удобство



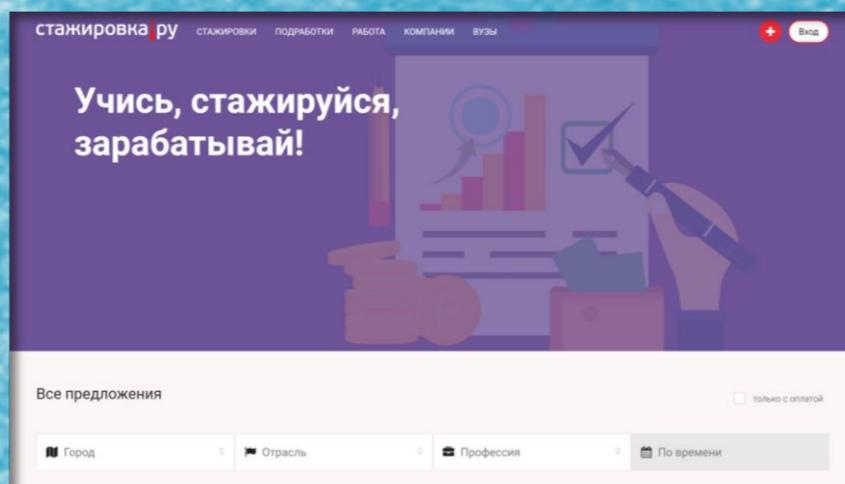
Польза



Стажировка.ру

Сервис дает инструменты **поиска стажировок, практики, подработки, работы** с описанием деятельности, необходимых навыков, локации и предлагаемой заработной платы.

Удобная навигация на сайте, позволяющая **отфильтровать поиск по городу, профессии или отрасли работы**



стажировка*i*ру

stazhirovka.ru



Удобство



Полезность



Студентор

Сервис интеллектуального поиска работы, практик, стажировок, тем ВКР и подбора кадров **на основе семантического анализа текстов** (курсовых работ, ВКР, статей и вакансий).

➤ понятный интерфейс

➤ возможность найти работу под свои научные интересы

➤ сайт для студентов, работодателей и образовательных организаций



studentor.ru



Удобство



Полезность



16 Personalities

Тест на определение
типа личности

Пользователи утверждают, что тест **настолько точен, «что это немного жутковато».**

Точное, подробное описание того, кем вы являетесь, и почему вы поступаете так, а не иначе.

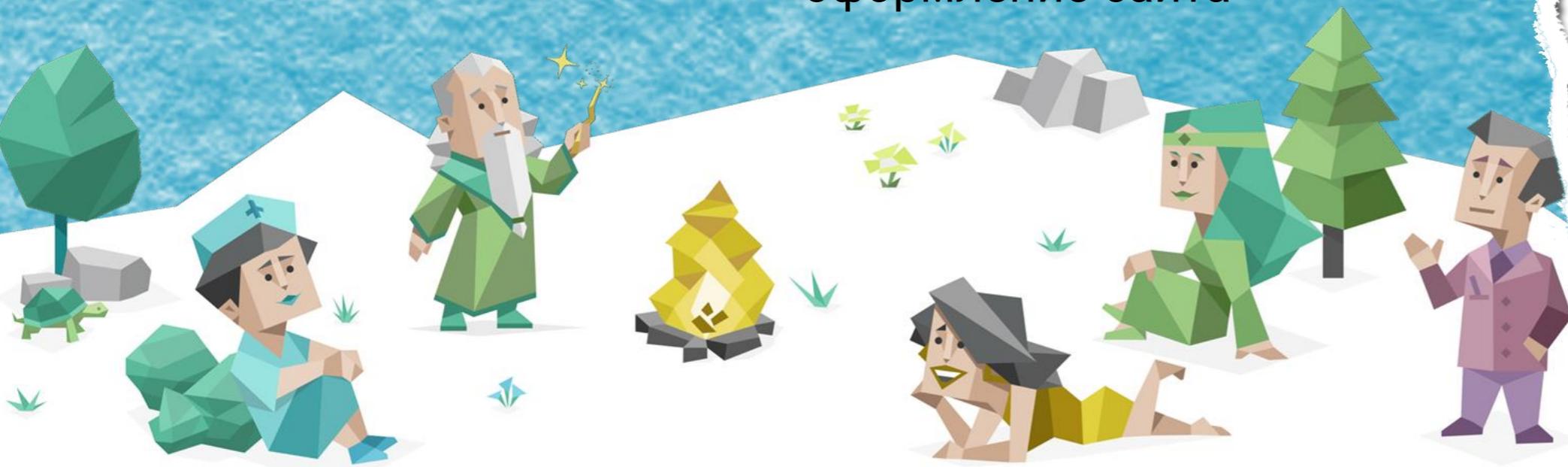
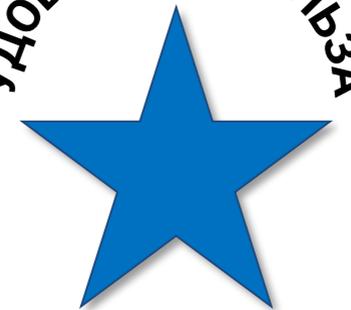
- полностью бесплатный
- есть обратная связь
- работает через социальные сети
- приятное и удобное оформление сайта



16personalities.com



УДОБСТВО И ПОЛЬЗА



МОЛОДЫМ СПЕЦИАЛИСТАМ



Построить
маршрут

OK

РЕЗЮМЕ

ФИО	Смирнова Яна Олеговна
Дата рождения	10.01.1995 (25 лет)
Образование	Высшее (бакалавриат)
Знание английского	Владеет разговорным английским языком
Место работы	В поиске работы/повышения
Хобби	<ul style="list-style-type: none">- Экстремальные виды спорта;- Развитие софт скиллз;- Психология и саморазвитием.

С уважением,

Смирнова Я.О.
8 922 098 XX XX

КТО МЫ?



*Главное о карьерной траектории - ОНА ДОЛЖНА БЫТЬ.
Она состоит из целей, которые будут мотивировать тебя
на достижения, и работать только на тебя (а не других).*

**«Ваша работа заполнит БОЛЬШУЮ часть жизни,
и единственный способ быть полностью довольным -
делать то, что, по-вашему, является великим делом.
А единственный способ делать великие дела -
ЛЮБИТЬ то, что делаешь».**

СТИВ ДЖОБС

ЛАЙФХАКИ

ЧЕК-ЛИСТ

"КАК ПОСТРОИТЬ КАРЬЕРНУЮ ТРАЕКТОРИЮ"



Возьми лист бумаги, ручку и выпиши по чек-листу всё, что поможет тебе построить карьеру

КАРЬЕРНАЯ ТРАЕКТОРИЯ СОСТОИТ ИЗ ВНУТРЕННИХ И ВНЕШНИХ ФАКТОРОВ.

ЧТОБЫ ОПРЕДЕЛИТЬ ВНУТРЕННИЕ ФАКТОРЫ, ОТВЕТЬ:

- Кто Я?
- Что для меня важно? (мои ценности и смыслы)
- Что мне интересно? (мои интересы и увлечения)
- Что Мною Движет? (мои мотивы и цели)
- Что Делаю Лучше Других? (мои таланты и способности – hard/soft skills)
- Какие Мои Карьерные Мифы? (мои негативные установки)
- Насколько я мобилен и готов к переезду?

ЛАЙФХАКИ

ЧЕК-ЛИСТ

"КАК ПОСТРОИТЬ КАРЬЕРНУЮ ТРАЕКТОРИЮ"



Возьми лист бумаги, ручку и выпиши по чек-листу всё, что поможет тебе построить карьеру

ГДЕ ИСКАТЬ ПОДДЕРЖКУ И ПОМОЩЬ?

- Профессиональные сообщества, группы по интересам, нетворкинг
- Молодежные, социальные проекты
- Центры карьеры
- Карьерное консультирование
- Наставник, ментор



ЧТО ЕЩЕ СДЕЛАТЬ ДЛЯ КАРЬЕРЫ И ДЛЯ ЖИЗНИ?

КОГДА ТЫ ЧТО-ТО ДЕЛАЕШЬ, ВСЕГДА ПОМНИ,
ЗАЧЕМ ТЫ ЭТО ДЕЛАЕШЬ.

ОТВЕТЬ НА ВОПРОСЫ:

ЧЕГО Я ХОЧУ?

ЧТО Я МОГУ?

ЧТО МНЕ НУЖНО?

**ЕСЛИ ТВОИ ЖЕЛАНИЯ СОВПАДАЮТ С ТВОИМИ УМЕНИЯМИ
И СОЦИАЛЬНЫМ ЗАПРОСОМ - ЭТО УСПЕХ!**

ЧТО ЕЩЕ СДЕЛАТЬ ДЛЯ КАРЬЕРЫ И ДЛЯ ЖИЗНИ?

РАЗВИВАЙ МЕТАКОМПЕТЕНЦИИ (НАВЫКИ, КОТОРЫЕ ПРИГОДЯТСЯ В ЛЮБОЙ СФЕРЕ ЖИЗНИ):

- ❑ Мышление, ориентированное на решение проблем и создание возможностей
- ❑ Предпринимательское мышление (способность быстро принимать решение и действовать, решать проблемы и создавать возможности)
- ❑ Творческие способности
- ❑ Умение сотрудничать
- ❑ Эмпатия и эмоциональный интеллект
- ❑ Этика ответственности перед обществом и природой
- ❑ Гибкость, адаптивность и внутренняя устойчивость
- ❑ Настрой на развитие, способность учиться и переучиваться в течение всей своей жизни
- ❑ Рефлексия
- ❑ Умение концентрироваться и управлять вниманием

КОГНИТИВНЫЙ ТЕСТ ТЕБЕ В ПОМОЩЬ: cognifit.com/ru/cognitive-assessment/cognitive-test

ПОМНИ

Любой опыт ценен, а негативный опыт порой полезен вдвойне.

Ошибаться - нормально.

Не знаешь, как и что сделать – найди того, кто преуспел в этом вопросе, и попроси его о помощи.

КАЖДЫЙ МОЖЕТ НАУЧИТЬСЯ НОВОМУ, ДАЖЕ ЕСЛИ СТРАШНО.
ГДЕ СТРАШНО - ТАМ БОЛЬШОЙ ПОТЕНЦИАЛ ДЛЯ РАЗВИТИЯ.

ТОП 10 самых удобных и полезных сервисов

- 1 Студентам (hh.ru)
spb.hh.ru/students
- 2 Skyeng
skyeng.ru
- 3 Youth Empowered
youthempowered.ru
- 4 Changellenge
changellenge.com
- 5 Яндекс.Практикум
praktikum.yandex.ru
- 6 Sporthunter.Pro
sporthunter.pro
- 7 «Россия – страна возможностей»
rsv.ru
- 8 Актион 360
about.action360.ru
- 9 Тест структуры интеллекта (IST)
amthauer-ist.com/ru
- 10 Бизнес класс
business-class.pro

**ЛИСТАЙ.
ДАЛЬШЕ БУДЕТ
ЕЩЕ ИНТЕРЕСНЕЕ**

Студентам (hh.ru)

На hh.ru открыты широкие возможности для старта успешной карьеры. Сотни международных и российских компаний ежедневно размещают на сайте актуальные и интересные вакансии и стажировки для молодых специалистов.

вакансии для студентов и выпускников вузов

актуальные вакансии от проверенных работодателей:
есть сервис для получения помощи в составлении
своего первого резюме

можно получить карьерную консультацию

Смело откликайтесь на самые интересные предложения.
Возможно, работодатель выберет именно вас!



spb.hh.ru/students



Удобство



Польза



Skyeng

Крупнейшая онлайн-школа по изучению **английского языка** в Европе

- ❑ можно выучить язык **с нуля или усовершенствовать** английский для разных целей
- ❑ преподаватели подбираются **индивидуально**, их можно легко сменить, если они не подходят
- ❑ если ты сам владеешь языком, можешь устроиться учителем и **начать свою карьеру в преподавании** английского языка, даже если нет специального образования: платформа даёт широкие возможности обучения **методикам преподавания**
- ❑ **практика** в разговорных клубах (участвовать можно, даже если не брать занятий)

Со Skyeng можно учить английский где удобно и когда удобно, а знание языка станет твоим **важнейшим конкурентным преимуществом** среди соискателей

 skyeng

skyeng.ru



Удобство



Польза



Youth Empowered

Бесплатная образовательная платформа от **Coca-Cola в России** — для молодых людей, которые ищут работу мечты.

Две **бесплатные образовательные программы** («Социальные навыки» и «Бизнес-навыки»), которые быстро научат тебя полезным для работы и жизни **навыкам**, а также откроют **карьерные возможности** в Coca-Cola в России.

Обучение поможет получить востребованные навыки

полученные знания и рекомендации придадут тебе уверенности в собственных силах;

по итогам обучения ты получишь сертификат, который сделает твоё резюме более убедительным и заметным

Отличная возможность прокачать свои деловые и социальные навыки, которые помогут вам почувствовать себя увереннее на рынке труда.



youthempowered.ru



Удобство



Польза



Changellenge

сервис для выпускников вузов,
помогающий найти работу мечты
и подготовиться к построению
успешной карьеры

Сервис соединяет компании, топовые ВУЗы, самых амбициозных студентов и выпускников разного профиля.

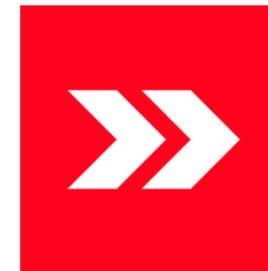
пошаговые **инструкции**, направленные на прокачивание Soft Skills

информация о проходящих **мероприятиях**: вебинарах, бизнес-играх, кейс-чемпионатах, студенческих конкурсах с возможностью попасть на стажировки в известные компании

статьи о построении карьеры в различных направлениях

информация об **обучении**: программы, онлайн-интенсивы, курсы по получению навыков и опыта, с которыми легко построить карьеру мечты

вакансии и описание каждой компании, работающей с Changellenge.



changellenge.com



Удобство



Польза



Яндекс.Практикум

Платформа для тех, кто хочет стать крутым IT специалистом и устроиться на работу в большую корпорацию

Помогает людям расти - на работе и в жизни. Вы освоите новую специальность, заговорите на иностранном языке и будете получать удовольствие от того, чем занимаетесь - каждый день.

Обучение проходит в **собственной технологической среде**, что позволяет сразу применять полученные знания на практике.

ЧТО ДАЕТ:

- знания, практика и поддержка** в течение 18 месяцев обучения
- портфолио** проектов
- новая профессия с документом об образовании**
- бесплатный курс по трудоустройству** (помощь в поиске работы)

Яндекс Практикум

praktikum.yandex.ru



Удобство



Польза



Sporthunter.Pro

Уникальная площадка
для поиска работы
и обучения в мире спорта

Нишевой проект для людей, ищущих **работу в спортивной индустрии** и около нее.

Портал для старта и развития спортивной карьеры, который включает в себя образовательную площадку, где можно обучиться профессиям спортивной индустрии.

аудит резюме и помощь в составлении

персональные карьерные консультации

репетиция собеседования

образовательные онлайн-курсы

SPORT HUNTER. PRO

sporthunter.pro



Удобство



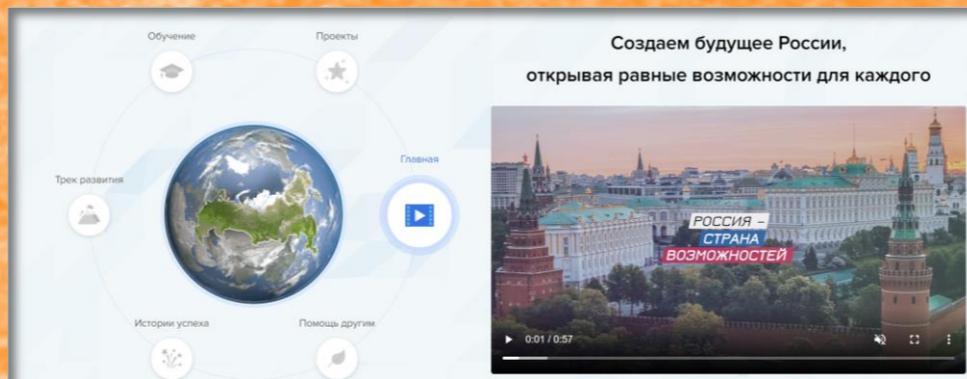
Полезность



«Россия – страна возможностей»

Платформа для тех, кто хочет сам строить свою карьеру, развить разные типы навыков, принять участие в проектах федерального уровня, войти в экспертное сообщество.

- ❑ **Пройди** профдиагностику
- ❑ **Построй** карьерный трек развития
- ❑ **Выбери** подходящую профессию
- ❑ **Развивай** компетенции на онлайн-курсах
- ❑ **Участвуй** в вебинарах с известными людьми
- ❑ **Найди** себе наставника



РОССИЯ –
СТРАНА
ВОЗМОЖНОСТЕЙ

rsv.ru



Удобство



Полезность



Акцион 360

корпоративная образовательная платформа для бухгалтеров, финансистов, юристов, специалистов кадрового дела и охраны труда.

более 70 программ онлайн-обучения

обучение за счет работодателя

тестирование компетенций

дипломы о профессиональной переподготовке, сертификаты и удостоверения

получение степени MBA

индивидуальный консалтинг онлайн

участие в закрытых мероприятиях для профессионалов

поддержка T&D специалистов



«АКЦИОН» 360

about.action360.ru



Удобство



Польза



Тест структуры интеллекта (IST)

Тест структуры интеллекта Амтхауэра (IST) предназначен для оценки уровня и структуры интеллектуальных способностей в целях профессиональной ориентации и профотбора.

Тест позволяет определить **интеллектуальные особенности мышления, объема внимания, утомляемости** и на этой основе выявить **наиболее подходящие профессии**.

Очень подробное исследование, которое позволит обнаружить неизведанные способности.

Тест поможет узнать больше о ваших способностях и талантах, откроет то, чего вы о себе не знали!



amthauer-ist.com/ru



Удобство



Польза

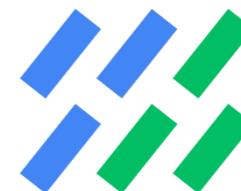


Бизнес класс

платформа с **БЕСПЛАТНЫМИ**
курсами для развития бизнеса
и личности

- ☐ Вебинары
- ☐ Видеоуроки
- ☐ Онлайн мастер-классы
- ☐ Наставничество
- ☐ 35 спикеров

- » методы эффективного управления командой
- » лидерские навыки
- » эффективная организация рабочего времени
- » учет и планирование финансового учета
- » принятие решений с позиции руководителя



Бизнес
класс



business-class.pro



Удобство



Польза



ВСЕ СЕРВИСЫ ДЛЯ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

- ❑ Future today
fut.ru
- ❑ Время Карьеры
времякарьеры.рф
- ❑ Факультетус
facultetus.ru
- ❑ Тест «16 типов личности»
16personalities.com
- ❑ Stepik
stepik.org/catalog
- ❑ Product University
productuniversity.ru
- ❑ Теории и практики
theoryandpractice.ru
- ❑ Мастера
mastera.academy
- ❑ Общероссийская общественная организация «Российский союз молодежи»
ruy.ru
- ❑ Онлайнинспекция
Онлайнинспекция.рф

Гид разработан участниками онлайн-этапа ФРМ 2021



ПРОДЖЕКТ-МЕНЕДЖЕР

Виктория Дубровина, Москва,
Корпоративный университет РЖД,
член рабочей группы «Компетенции
для рынка труда» Координацион-
ного совета при ОПРФ



ИДЕЙНЫЙ ВДОХНОВИТЕЛЬ

Наталья Зайцева, Москва,
директор образовательных
программ МАКО



ДИЗАЙН

Мария Крохина, Лос Анжелес,
менеджер по визуальным
коммуникациям МАКО

РЕДКОЛЛЕГИЯ



Александра Ланцберг
Саратов



Анна Кривонос
Камышин



Мария Петрушова
г-к Анапа



Алексей Гнитиев
Курск



Ирина Кудинова
Санкт-Петербург



Регина Мухаметханова
Казань



Анна Филиппова
Полысаево,
Кемеровская область



Ирина Саликова
Северобайкальск



Таисия Раевских
Новый Уренгой

НАД ГИДОМ РАБОТАЛИ

- ❑ Анастасия Тарантулова, Москва
- ❑ Оксана Пухова, Полярные Зори
- ❑ Матвей Касюгин, Москва
- ❑ Ангелина Стрехина, Новосибирск
- ❑ Анна Тютина, Ростов-на-Дону
- ❑ Иван Скиба, Саратов
- ❑ Никита Сергеев, Кемерово
- ❑ Денис Ларионов, Санкт-Петербург
- ❑ Дарья Пантелеева, Уфа
- ❑ Екатерина Чухонцева, Горно-Алтайск
- ❑ Серафима Бутенко, Горно-Алтайск
- ❑ Маргарита Шершнева, Горно-Алтайск
- ❑ Анна Налесник, Кемерово
- ❑ Гульшат Хакимзянова, Казань
- ❑ Алсу Фахрутдинова, Казань
- ❑ Любовь Матвеева, Екатеринбург
- ❑ Дмитрий Менделеев, Казань
- ❑ Ольга Цикунова, Омск
- ❑ Мария Нагорных, Кемерово
- ❑ Рустем Гайнетдинов, Уфа
- ❑ Денис Мифтахов, Ленск
- ❑ Андрей Жарков, Кемерово
- ❑ Кристина Шоткина, Покачи
- ❑ Евгений Дарханов, Москва
- ❑ Анастасия Тишкова, Новый Уренгой
- ❑ Анна Колесникова, Москва

НАД ГИДОМ РАБОТАЛИ

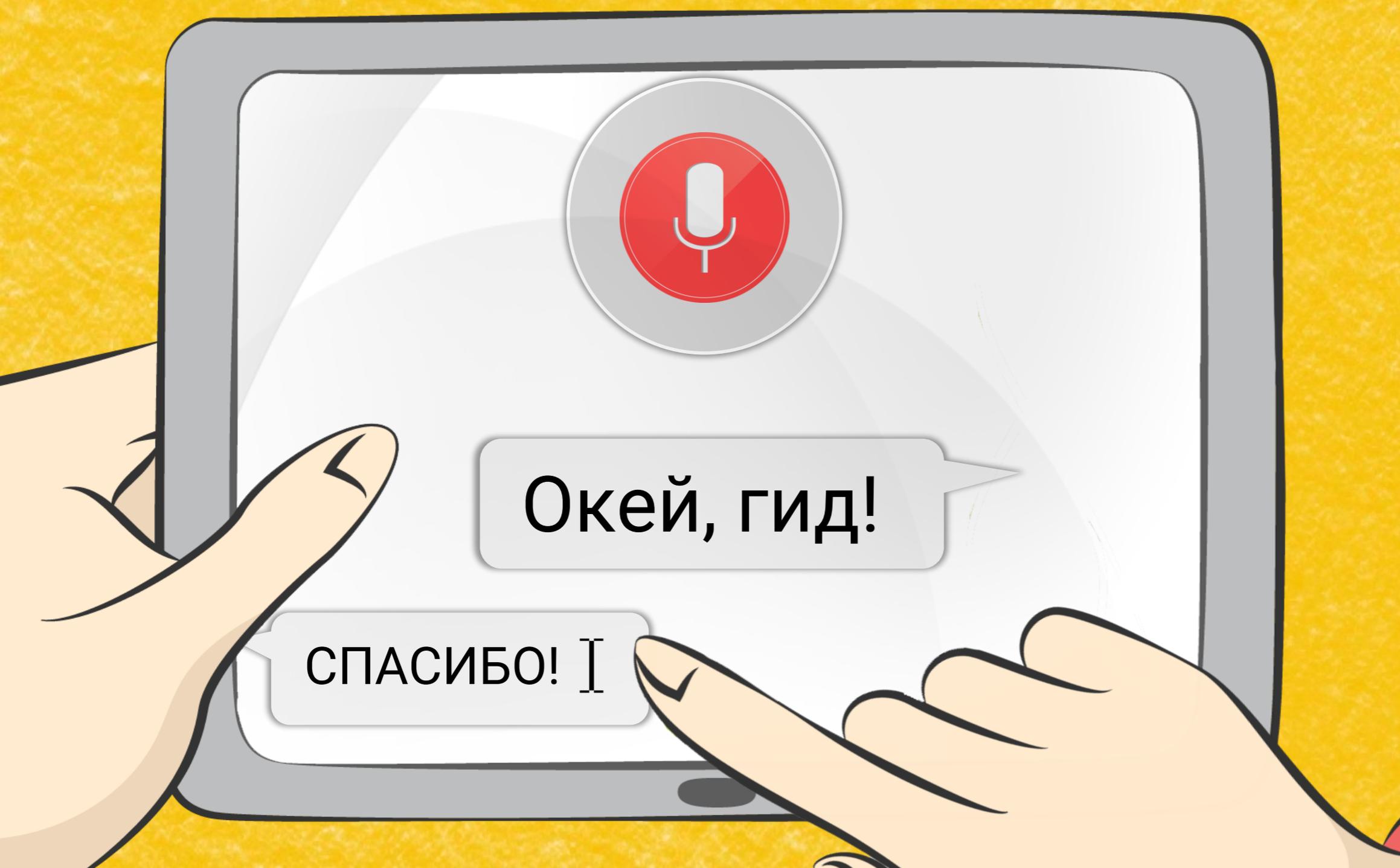
- ❑ Владислав Вайсброд, Екатеринбург
- ❑ Александра Васильева, Кемеровская обл
- ❑ Юлия Веневцева, Воронеж
- ❑ Эдуард Гаврилов, пгт Вурнары (Чувашская Республика)
- ❑ Константин Климов, Ханты-Мансийский Автономный округ - Югра АО
- ❑ Елена Кочаш, Ростов-на-Дону
- ❑ Ксения Лытаева, Москва
- ❑ Оксана Маслова, Курган
- ❑ Гусейн Насибов, Когалым
- ❑ Александра Попова, Тамбов
- ❑ Артем Сазонов, Санкт-Петербург
- ❑ Наталья Корогод, Санкт-Петербург
- ❑ Дмитрий Фролов, Барнаул
- ❑ Татьяна Антипанова, Иркутск
- ❑ Семён Юдин, Миасс
- ❑ Ранис Хасанов, Уфа
- ❑ Денис Мартынов, Липецк
- ❑ Валентина Петухова, Комсомольск-на-Амуре
- ❑ Виктор Карагаев, Тында
- ❑ Анастасия Зимица, Краснокаменск
- ❑ Наталья Забелина, Борзя
- ❑ Дмитрий Щепелев, Морозовск
- ❑ Анна Литвинова, Ростов-на-Дону
- ❑ Илья Бархатов, Тюмень
- ❑ Нармина Агаева, Москва
- ❑ Кирилл Вакарчук, Москва

НАД ГИДОМ РАБОТАЛИ

- ❑ Ульяна Соболева, Волгоград
- ❑ Мария Зырина, Волгоград
- ❑ Мария Петрушова, г-к Анапа
- ❑ Евгений Шелковой, Москва
- ❑ Екатерина Пушкарева, Екатеринбург
- ❑ Юлия Косорукова, Москва
- ❑ Роман Никольников, Нижний Тагил
- ❑ Анна Потапенко, Иркутск
- ❑ Александр Краснов, Менделеевск
- ❑ Ольга Левина, Севастополь
- ❑ Кристина Давыдова, Южно-Сахалинск
- ❑ Аяна Судер-оол, Кызыл
- ❑ Алиса Шукшина, Москва
- ❑ Маргарита Петрыкина, Воронеж
- ❑ София Кучеренко, Ноябрьск
- ❑ Наталья Горнакова, Иркутск
- ❑ Евгения Татаринова, Мичуринск
- ❑ Гульшат Шигапова, Уфа
- ❑ Максим Салиндер, с.Яр-Сале
- ❑ Татьяна Комарова, Иркутск
- ❑ Есина Полина, Оренбург
- ❑ Дарья Ильина, Курск
- ❑ Милена Максименко, Когальм
- ❑ Екатерина Захарова, Красноярск
- ❑ Юлия Сыворотко, Купино
- ❑ Дмитрий Казаков, Магнитогорск
- ❑ Михаил Кудинов, Иркутск
- ❑ Полина Кудюкова, Курск

Д

~~**Ж**~~ **ЖЕЛЛАЙ**



Росмолодежь



ЦСМС
ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ МОЛОДЫМ СПЕЦИАЛИСТАМ



РАБОЧАЯ
МОЛОДЕЖЬ
ВСЕРОССИЙСКИЙ ФОРУМ
РАБОЧЕЙ МОЛОДЕЖИ



Общественная палата
Российской Федерации
CIVIC CHAMBER OF THE RUSSIAN FEDERATION