



## СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- определить наиболее подходящие источники для поиска работы;
- грамотно составить резюме;
- скорректировать деловой имидж и подобрать оптимальную модель поведения при прохождении собеседования;
- построить четкий план для достижения желаемых результатов в поиске работы.

## НЕ ЗНАЕТЕ, КАК ИСКАТЬ РАБОТУ И КАКИЕ У ВАС ПЕРСПЕКТИВЫ?

Вот основные критерии, по которым вы можете оценить рынок труда в вашей сфере:

### Сильные стороны рынка

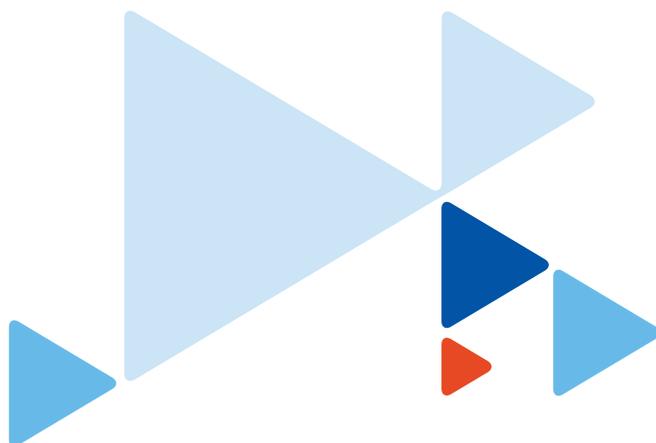
- Какие перспективы есть для меня, как для специалиста в моей отрасли/на рынке труда?
- Насколько такие специалисты как я, востребованы?
- Насколько изменчива моя отрасль в случае изменения внешних обстоятельств (например, санкционные меры)?
- Насколько рынок подвержен сезонным колебаниям (спрос/производство/продажи и пр.)?

### Возможности рынка

- Как быстро я смогу сделать профессиональную карьеру, подняться в корпоративной иерархии в смежных областях?
- В какие отрасли я смогу перейти?
- Какой уровень дохода я смогу себе обеспечить?
- Какие еще бонусы я смогу получить?

### Слабые стороны рынка (риски)

- Как изменения спроса/покупательской способности /предложения/поведения конкурентов могут повлиять на стабильность рынка/компании?
- Сможет ли рынок пережить внешние угрозы (например, закрытие границ)?
- Насколько важно постоянно подтверждать квалификацию (например, сертификаты для медсестер). Насколько мне это нужно?





## Вопросы для оценки угроз рынка

- Какие негативные факторы могут повлиять на меня при поиске новой работы?
- Насколько моя карьера в этой отрасли может негативно отразиться на моей карьере в будущем?
- От чего мне придется отказаться ради работы?
- Как я могу применить себя после завершения карьеры на текущем месте? При необходимости сколько мне будет стоить и длиться по времени освоение новых навыков (программы обучения)?

## ПРОВЕДИТЕ РЕВИЗИЮ СВОИХ КОМПЕТЕНЦИЙ

- Какими компетенциями вы обладаете?
- Какие компетенции сегодня нужны работодателям?  
Источник информации – вакансии.
- В чем сильны Ваши конкуренты?  
Источник – резюме конкурентов на поисковых сайтах.

Ответив на вопрос о ваших сильных сторонах и зонах роста, поняв на какую зарплату вы можете претендовать и как себя презентовать работодателю на собеседовании, вы сможете позиционировать себя на рынке труда.

### Где искать работу?

- Поисковые платформы
- Официальный сайт компании
- Социальные сети
- Рекрутинговые агентства

### СОПРОВОДИТЕЛЬНОЕ ПИСЬМО —

один из важных факторов для принятия решения работодателем в вашу пользу. Оно должно отражать **вашу мотивацию** (почему вы хотите работать в этой сфере и именно в этой компании) и то, **чем вы можете быть полезны** данной организации.





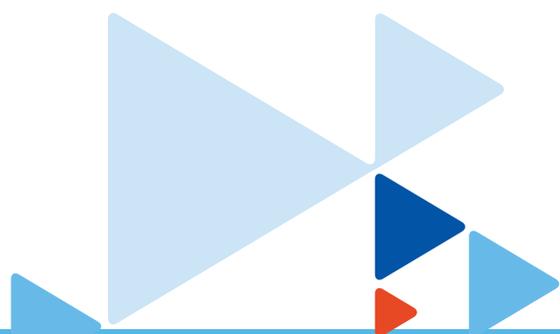
### Лайфхак

Изучите заранее компанию, в которую вы отправляете свое резюме. Здесь вам поможет официальный сайт компании и ее социальные сети. Какая у нее миссия, какую пользу она несет, какая корпоративная культура внутри компании, с какими трудностями она сталкивается. Все эта информация поможет вам при составлении резюме и сопроводительного письма. А ваш интерес к компании может оказаться решающим на собеседовании.

## РЕЗЮМЕ

### Основные правила

1. Одна вакансия – одно резюме. Трансформируйте свое резюме в соответствии с требованиями каждой вакансии.
2. Резюме – не более 2-х страниц.
3. Все важное – наверх. Первичный просмотр резюме занимает 3-7 секунд. Вся важная информация должна находиться вверху страницы: цель (вакансия на которую вы претендуете), общие данные (ФИО, контактные данные), опыт работы (релевантный этой вакансии), ключевые навыки и образование.
4. Опыт работы пропишите в формате «задачи-результаты». Так рекрутер сможет увидеть эффективность вашей работы.
5. В блоке «Обо мне» опишите свои надпрофессиональные навыки. Подумайте над кейсами (примерами ситуаций), которые могут вас показать работодателю с профессиональной точки зрения.
6. Внимательно проверяйте грамотность составления резюме.





**РАБОТА  
РОССИИ**  
Кадровый центр

## СОБЕСЕДОВАНИЕ

### Как подготовиться к собеседованию?

1. Изучите компанию – ее миссию, пользу, корпоративную культуру, проблемы и задачи.
2. Подготовьте заранее ответы на часто задаваемые вопросы на собеседовании: Что вы знаете о нашей компании? Почему мы должны нанять именно вас? Ваши сильные стороны, зоны развития? Потренируйтесь: Расскажите о себе друзьям, близким.
3. Подготовьте несколько вариантов самопрезентации (на 30 сек, 1, 2, 5 минут). Вопросы, которые вам помогут: Кто я? Почему я здесь? Что я предлагаю? Чем я хорош? Что я умею/знаю/имею/ опыт? Чем это выгодно для компании?

**Поиск работы может быть процессом длительным и трудоемким.  
Не зря говорят, что поиск работы – это тоже работа.**

**Наши специалисты-психологи Службы будут рады помочь вам в этом деле.**

Мы регулярно проводим вебинары и прямые эфиры, в которых может поучаствовать любой желающий. Если вы хотите подробнее узнать о том, как составлять сопроводительное письмо и резюме, проходить собеседование, выстраивать отношения с коллегами и адаптироваться на новом рабочем месте, то вам сюда:

