

# ПОИСК РАБОТЫ ПОСЛЕ ВЫПУСКА:

В ВАЖНЫХ

ШАГАХ

 SOPHIE\_CAREER



ЭТО  
Я



## София Бессонова

**Бакалавр психологии (2017)**

**Магистр организационной психологии (2019)**

**Карьерный консультант,  
преподаватель факультета психологии**

# СОД ЕРЖ АНИ Е

1. Основные проблемы выпускников в поиске работы
2. Как анализировать вакансии?
3. Как заполнять резюме?
4. Из чего состоит сопроводительное?
5. Способы поиска работы
6. Подготовка к собеседованию

# ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВЫПУСКНИКОВ В ПОИСКЕ

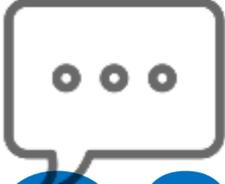
«Во всех вакансиях нужны  
специалисты с опытом»

«Нечего написать в резюме»

«Я ничем не отличаюсь от других  
кандидатов»

«Мало перспективных и интересных  
вакансий»

«Нервничаю перед собеседованием,  
не знаю, чего ждать»

  
БЫЛО?

# ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВЫПУСКНИКОВ В ПОИСКЕ

«Во всех вакансиях нужны  
специалисты с опытом»

«Нечего написать в резюме»

«Я ничем не отличаюсь от других  
кандидатов»

«Мало перспективных и интересных  
вакансий»

«Нервничаю перед собеседованием,  
не знаю, чего ждать»

1. В вакансиях обозначается не только опыт, а образ нужного человека в целом: его навыков, качеств и перспективы развития.

# ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВЫПУСКНИКОВ В ПОИСКЕ

«Во всех вакансиях нужны  
специалисты с опытом»

«Нечего написать в резюме»

«Я ничем не отличаюсь от других  
кандидатов»

«Мало перспективных и интересных  
вакансий»

«Нервничаю перед собеседованием,  
не знаю, чего ждать»

1. В вакансиях обозначается не только опыт, а образ нужного человека в целом: его навыков, качеств и перспективы развития.
2. Ваше резюме – это рассказ не только о рабочем опыте, но и об остальных сферах жизни, ваших **Hard Skills** и **Soft Skills**, о вашем образовании и перспективе развития.

# ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВЫПУСКНИКОВ В ПОИСКЕ

«Во всех вакансиях нужны  
специалисты с опытом»

«Нечего написать в резюме»

«Я ничем не отличаюсь от других  
кандидатов»

«Мало перспективных и интересных  
вакансий»

«Нервничаю перед собеседованием,  
не знаю, чего ждать»

1. В вакансиях обозначается не только опыт, а образ нужного человека в целом: его навыков, качеств и перспективы развития.
2. Ваше резюме – это рассказ не только о рабочем опыте, но и об остальных сферах жизни, ваших Hard Skills и Soft Skills, о вашем образовании и перспективе развития.
3. Сопроводительное письмо выделит вас среди других кандидатов

# ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВЫПУСКНИКОВ В ПОИСКЕ

«Во всех вакансиях нужны  
специалисты с опытом»

«Нечего написать в резюме»

«Я ничем не отличаюсь от других  
кандидатов»

«Мало перспективных и интересных  
вакансий»

«Нервничаю перед собеседованием,  
не знаю, чего ждать»

1. В вакансиях обозначается не только опыт, а образ нужного человека в целом: его навыков, качеств и перспективы развития.
2. Ваше резюме – это рассказ не только о рабочем опыте, но и об остальных сферах жизни, ваших Hard Skills и Soft Skills, о вашем образовании и перспективе развития.
3. Сопроводительное письмо выделит вас среди других кандидатов, а также качество подготовки на каждом этапе.
4. Необходимо постоянно расширять источники вакансий и способы поиска работы.

# ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВЫПУСКНИКОВ В ПОИСКЕ

«Во всех вакансиях нужны  
специалисты с опытом»

«Нечего написать в резюме»

«Я ничем не отличаюсь от других  
кандидатов»

«Мало перспективных и интересных  
вакансий»

«Нервничаю перед собеседованием,  
не знаю, чего ждать»

1. В вакансиях обозначается не только опыт, а образ нужного человека в целом: его навыков, качеств и перспективы развития.
2. Ваше резюме – это рассказ не только о рабочем опыте, но и об остальных сферах жизни, ваших Hard Skills и Soft Skills, о вашем образовании и перспективе развития.
3. Сопроводительное письмо выделит вас среди других кандидатов, а также качество подготовки на каждом этапе.
4. Необходимо постоянно расширять источники вакансий и способы поиска работы.
5. Комплексная подготовка к собеседованию поможет вам снизить собственную тревожность и предугадать отдельные моменты собеседования.

# НАЧНИТЕ С ВАКАНСИЙ

Проанализируйте вакансии:

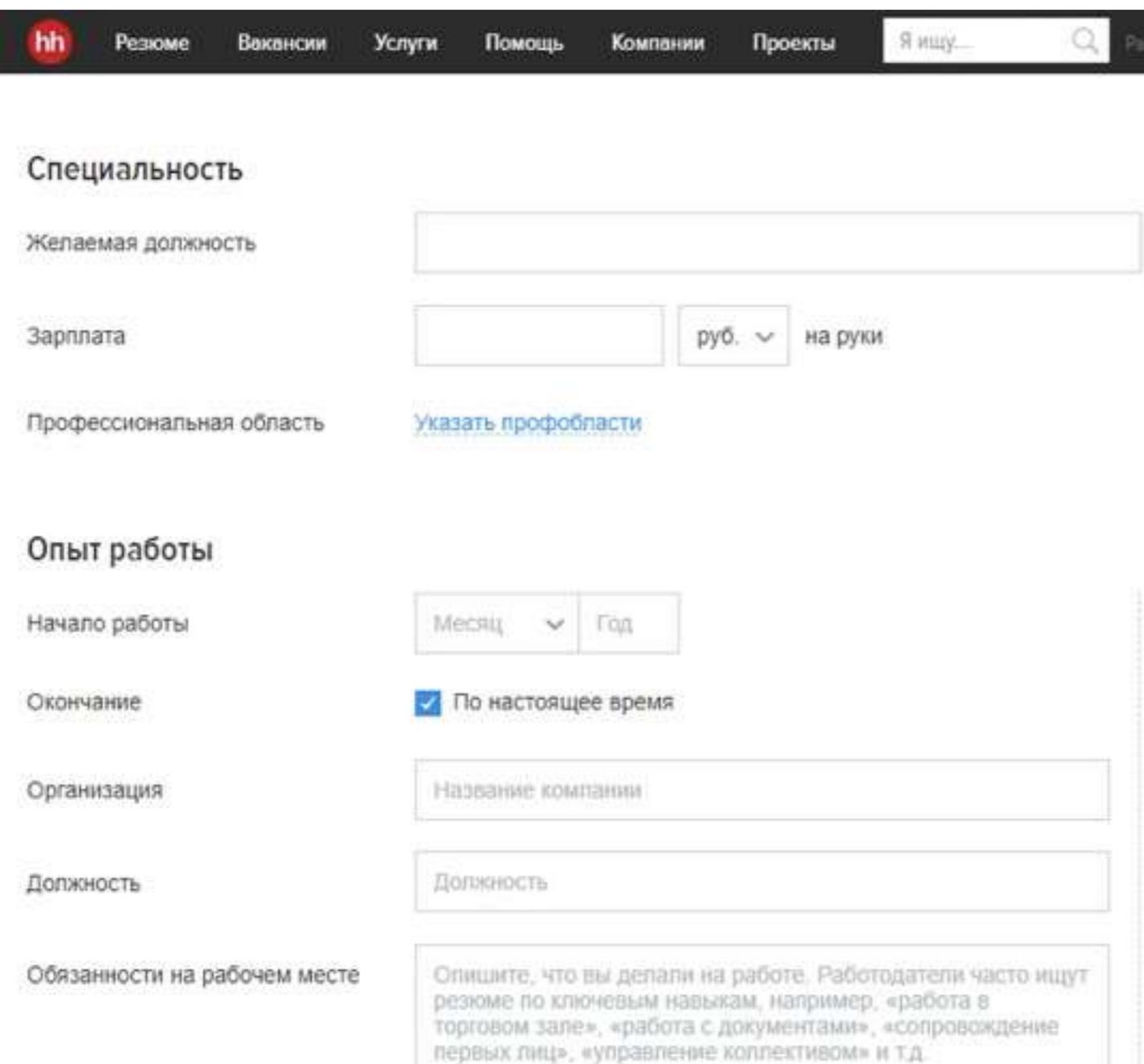
- Какой человек нужен на должность?
- Какими качествами он должен обладать?
- Какие функции выполнять?
- Что из этих качеств, навыков, функций есть в моём опыте? Например, в научной работе, на стажировках или в студенческой жизни?

ЯЗЫК  
ВАКАНСИЙ

=

ЯЗЫК  
РЕЗЮМЕ

# КАК ЗАПОЛНЯТЬ РЕЗЮМЕ?

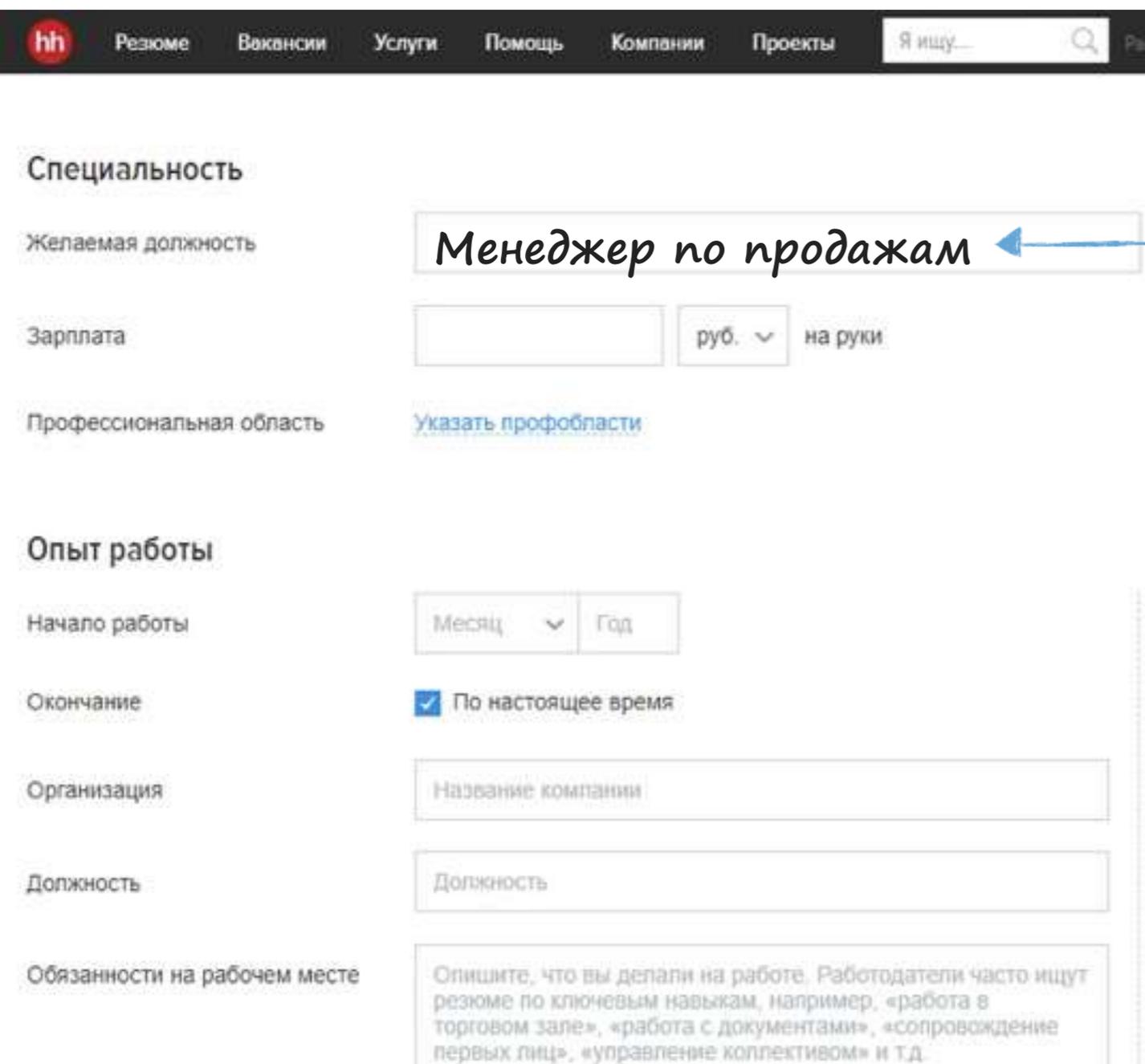


The image shows a screenshot of the hh.ru website's resume creation interface. The top navigation bar includes the hh logo and links for 'Резюме', 'Вакансии', 'Услуги', 'Помощь', 'Компании', and 'Проекты'. A search bar contains the text 'Я ищу...'. The main form is divided into several sections:

- Специальность**: 'Желаемая должность' (Desired position) with a text input field.
- Зарплата**: 'Зарплата' (Salary) with a text input field, a dropdown menu set to 'руб.' (rub.), and a checkbox for 'на руки' (gross).
- Профессиональная область**: 'Профессиональная область' (Professional field) with a link 'Указать профобласти' (Specify professional fields).
- Опыт работы**: 'Начало работы' (Start of work) with dropdowns for 'Месяц' (Month) and 'Год' (Year). 'Окончание' (End) has a checked checkbox for 'По настоящее время' (To present time).
- Организация**: 'Организация' (Organization) with a text input field labeled 'Название компании' (Company name).
- Должность**: 'Должность' (Position) with a text input field.
- Обязанности на рабочем месте**: 'Обязанности на рабочем месте' (Responsibilities at the workplace) with a text area containing a prompt: 'Опишите, что вы делали на работе. Работодатели часто ищут резюме по ключевым навыкам, например, «работа в торговом зале», «работа с документами», «сопровождение первых лиц», «управление коллективом» и т.д.' (Describe what you did at work. Employers often look for resumes by key skills, for example, «work in the sales area», «work with documents», «accompanying top management», «managing a team» and so on).

НАЧНИТЕ  
С  
ПЛАТФОР  
МЫ hh.ru

## ДОЛЖНОСТЬ



hh Резюме Вакансии Услуги Помощь Компании Проекты Я ищу

Специальность

Желаемая должность

Зарплата  руб.

Профессиональная область [Указать профобласти](#)

Опыт работы

Начало работы

Окончание  По настоящее время

Организация

Должность

Обязанности на рабочем месте

- Указываем обязательно
- Если отправляем напрямую, то указываем то название, которое написано как в вакансии

hh Резюме Вакансии Услуги Помощь Компании Проекты Я ищу...

Специальность

Желаемая должность

Зарплата  руб. ▾ на руки ←

Профессиональная область [Указать профобласти](#)

Опыт работы

Начало работы  ▾

Окончание  По настоящее время

Организация

Должность

Обязанности на рабочем месте

Выпускникам и студентам лучше не указывать ожидаемую ЗП, потому что:

- Вам стоит потренироваться проходить собеседования;
- Вы получите больше откликов (не всегда целевых, но опять же – потренируетесь проходить собеседования);
- Скорее всего, вы готовы «подвинуть» свои ожидания по ЗП, чтобы получить должность в хорошей компании.

## КАК ЗАПОЛНЯТЬ РЕЗЮМЕ?

## Опыт работы

- Указываем практики и стажировки
- Указываем студенческие организации (студсоветы, волонтерство и т.д.)
- Пишем лаконично (как в «Пиши, сокращай»)
- Описываем актуальный (для работодателя) опыт работы: 5-6 задач, 3-4 результата. Наименее актуальные опыты: 2-3 задачи, 1-2 результата
- Добавьте результаты работы: что вы успели сделать в рамках стажировки, общественной жизни? К какому заключению пришли в дипломной работе?

Желаемая должность:

Зарплата:  руб.

Профессиональная область: [Указать профобласти](#)

**Опыт работы**

Начало работы:

Окончание:  По настоящее время

Организация:

Должность:

Обязанности на рабочем месте:  ←

# КАК ЗАПОЛНЯТЬ РЕЗЮМЕ?

[Добавить место работы](#)

О себе

Расскажите о своих качествах, знаниях, увлечениях, которые, как вам кажется, будут полезны работодателю

**«Отлично владею русским языком: свободно пишу научные статьи, участвую в научных конференциях и редактирую материалы»**

## БЛОК «О СЕБЕ»

**Шаг 1. Какие качества важны в моей профессии?**

**Шаг 2. Какие качества есть у меня?**

**Шаг 3. Как я могу это доказать? Истории, факты, цифры.**

# 3 КАК ЗАПОЛНЯТЬ РЕЗЮМЕ?

[Добавить место работы](#)

О себе

Расскажите о своих качествах, знаниях, увлечениях, которые, как вам кажется, будут полезны работодателю

«В процессе обучения в ВУЗе активно участвовала в научной и общественной жизни университета. Значимые результаты деятельности:

1) Призер и победитель научно-практических конференций факультета и университета; участник международных конференций в МГУ и СПбГИПСР;

2) Четырехкратный стипендиат "Оксфордского Российского Фонда" и трехкратный стипендиат ректора СГУ по результатам научной деятельности в области социально-психологических исследований».

## БЛОК «О СЕБЕ»

Что еще можно написать в блоке?

- Личные качества, навыки, умения
- Хобби (связанное с профессией)
- Научную деятельность
- Общественную деятельность
- Университетские достижения
- Карьерную перспективу

**НЕ ЗАБУДЬТЕ  
ЗАПОЛНИТЬ  
ОСТАЛЬНЫЕ  
БЛОКИ!**

**ПРИДЕРЖИВАЙТЕС  
Ь ОПТИМАЛЬНОГО  
ОБЪЕМА РЕЗЮМЕ  
– 2,5 СТРАНИЦЫ**

# ЧТО ВАЖНО В СОПРОВОДИТЕЛЬНОМ?

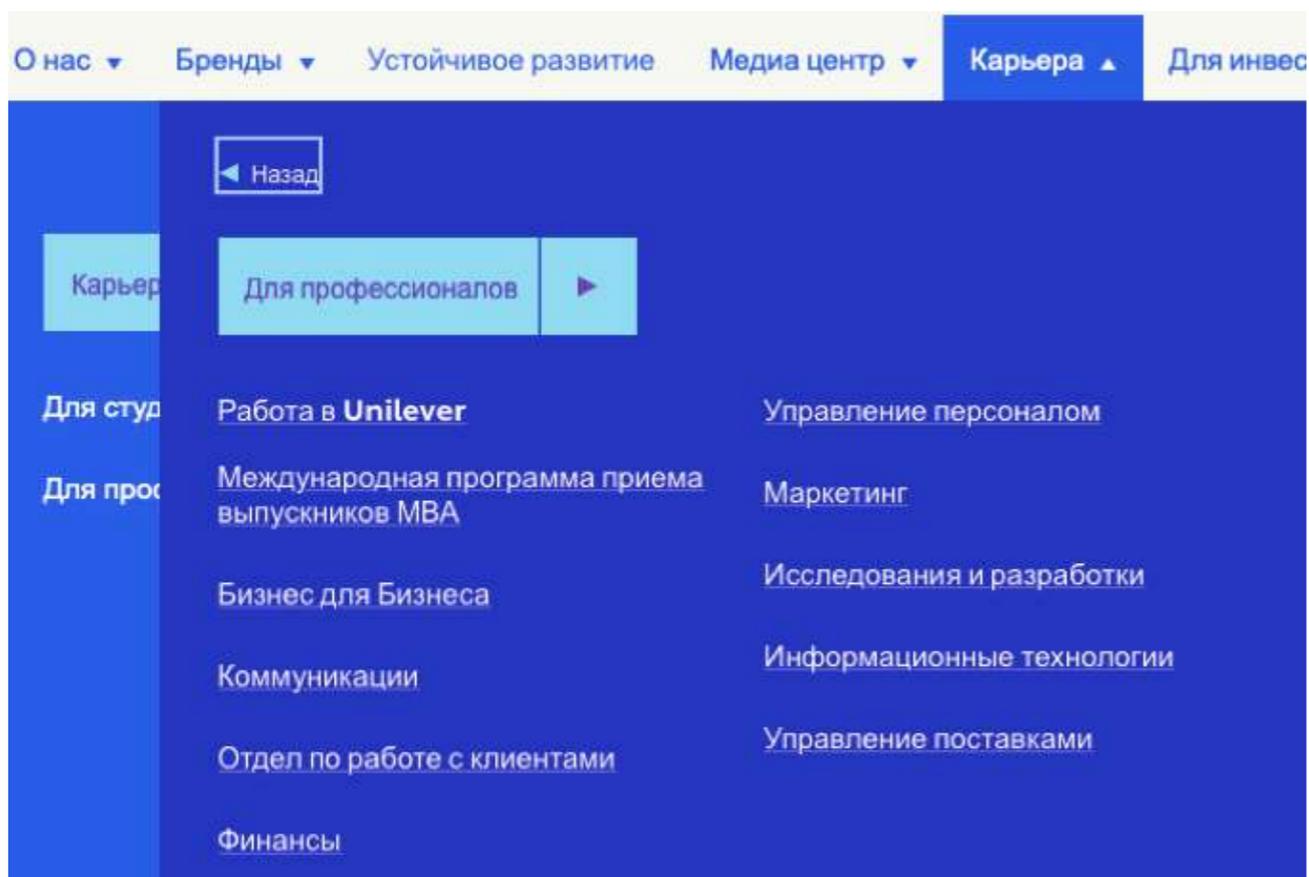
В СОСТАВЛЕНИИ  
СОПРОВОДИТЕЛЬНО  
ГО НЕОБХОДИМО  
ПОКАЗАТЬ ТОЧКИ  
СОПРОКОСНОВЕНИЯ  
ОПЫТА С  
ВАКАНСИЕЙ И  
МОТИВАЦИЮ К

# СПОСОБЫ ПОИСКА РАБОТЫ

- ☑ [HH.RU](https://hh.ru)
- ☑ [SUPERJOB.RU](https://superjob.ru)
- ☑ [REMOTE-JOB.RU](https://remote-job.ru) (УДАЛЕННАЯ РАБОТА)
- ☑ [FINDER.VC](https://finder.vc)
- ☑ [CAREERSPACE.APP](https://careerspace.app)
- ☑ [VLADIMIRSKAYA.COM](https://vladimirskaya.com)
- ☑ [GRINTERN.RU](https://grintern.ru) (СТАЖИРОВКИ)
- ☑ [ICANCHOOSE.RU/JOB](https://icanchoose.ru/job)
- ☑ [RABOTA.RU](https://rabota.ru)

САЙТЫ ДЛЯ  
ПОИСКА  
РАБОТЫ

# СПОСОБЫ ПОИСКА РАБОТЫ



САЙТЫ  
ЖЕЛАЕМЫХ  
КОМПАНИЙ

# СПОСОБЫ ПОИСКА РАБОТЫ

Finder.vc - удаленная работа

Distantiya

Премиум удалёнка

Careerspace

Vacinart

Удаленная работа. Фриланс

Охотники за головами

Вакансии в образовании

HR [хаб] вакансии (сфера HR)

ТЕЛЕГРАМ-  
КАНАЛЫ ПО  
ПОИСКУ  
РАБОТЫ

Dream Job - вакансии для специалистов со стажем

Интересная работа в Москве

Вакансии от Алёны Владимирской

Антирабство

Конь на работе

Study QA - гранты, стипендии, стажировки за рубежом

ИСПОЛЬЗУЙТ  
Е БОЛЬШЕЕ  
КОЛИЧЕСТВО  
КАНАЛОВ  
ПОИСКА  
РАБОТЫ

# ПОДГОТОВКА К СОБЕСЕДОВАНИЮ

Узнайте всё о компании.

**Вакансия: ключевые слова**

**Сайт: продукт, миссия, клиент, форматы услуг, конкуренты**

**Соцсети**

**Хэштеги**

**Отзывы**

**«Черные списки»**

**Погуглите себя:**

**Введите свои данные в поисковике**

**Посмотрите на соц.сети со стороны. Если нужно, почисть**

**Погуглите «собеседование на должность...»**

# ПОДГОТОВКА К СОБЕСЕДОВАНИЮ

Подготовьте ответы на распространенные вопросы.

1. «Расскажите о себе».
2. «Назовите ваши сильные стороны».
3. «Назовите ваши слабые стороны».
4. «Почему вы хотите работать именно у нас?»
5. «Кем вы видите себя через 5 лет?»

И так далее. Поищите в поиске, какие вопросы задают чаще всего в вашей сфере, и подготовьте ответы на них.

# ВАШИ

# ВОПРОСЫ?

МНЕ МОЖНО ПИСАТЬ:

**София Бессонова**

**Instagram: [sophie\\_career](#)**

