

## ПАМЯТКИ ПО ТРУДОУСТРОЙСТВУ



## Рекомендации по составлению резюме

- **Фото в резюме должно быть:**
  - нейтральным** – желательно чтобы на фоне не было ничего лишнего;
  - чётким** - чтобы изображение было хорошего качества, и разобрать ваше лицо не составляло труда;
  - портретным** - идеально, если ваше фото будет в форме портрета.
- **Будьте лаконичны.** Никто не любит читать длинные тексты, в том числе и рекрутеры. Текст должен быть не длиннее двух страниц формата А4.
- **Сосредоточьтесь на важном.** Это добавит конкретики и поможет быть лаконичным, а ещё избавит рекрутеров от необходимости выискивать действительно важную информацию среди потока мыслей.

Для разных должностей желательно подготовить разные резюме, указав информацию, которая будет актуальна для соответствующей должности.

**Если нет официального опыта работы,** работы по специальности, рекомендуется указать те стажировки и практики, которые проходили в процессе учебы, подработки в каникулярное время и другое, если они соответствуют должности, на которую претендуете. **Стоит написать,** какой проектной или исследовательской, волонтерской или общественной работой занимались, какие навыки и знания получены за это время.

**В достижениях** можно разместить положительные отзывы и характеристики от работодателей, описать академические достижения и успехи в конкурсах и чемпионатах профессионального мастерства.
- **Не пытайтесь быть оригинальным.** Лучше писать нейтральный

текст и не перебарщивать с юмором и креативом. **Не стоит пытаться приукрасить резюме** без опыта работы, писать о достижениях и опыте, которого не было. Это рискованно, все придется доказывать на деле. Лучше написать правду и показать пусть не огромные, но реальные достижения, указать огромное желание трудиться и совершенствоваться.

**Указать ключевые компетенции и навыки, достижения,** выдержки из профессионального опыта, которые показывают соответствие интересующей должности.

**Не забудьте перечитать текст,** после того как закончите составлять анкету. Убедитесь, что в нём нет ошибок: орфографических, лексических и пунктуационных. Неграмотные анкеты обычно не вызывают доверия, и рекрутеры могут игнорировать соискателей с такими анкетами при поиске кандидатов в крупные компании или на серьёзные должности.

- **Регулярно обновляйте резюме.** Добавляйте информацию о новом опыте и достижениях, чтобы рекрутер видел актуальные данные.

## Как подготовиться к самопрезентации

**Когда составляете рассказ о себе, действуйте в три шага:**

- изучите компанию и вакансию;
- проанализируйте свои навыки и достижения;
- порепетируйте рассказ.

### **Изучите компанию и вакансию**

В описании вакансии обычно сказано, какие навыки и компетенции важны для позиции. Составьте самопрезентацию так, чтобы было понятно — они у вас есть.

Изучите сайт и соцсети компании. Так вы узнаете о её миссии, ценностях и корпоративной культуре. Допустим, ИТ-компания разрабатывает приложения для поддержки здорового образа жизни. Её ценности — простота и забота о пользователе. Вы претендуете на должность UX/UI-дизайнера и разделяете эти ценности. Отметьте это в самопрезентации: приведите примеры, как в работе стремитесь сделать интерфейсы интуитивно понятными и упрощаете пользовательский путь.

## **Проанализируйте свои навыки и достижения**

Составьте список жёстких и мягких навыков. Жёсткие навыки — это профессиональные компетенции. Мягкие навыки связаны с личностными качествами.

Например, разработчик отметит программирование на Python и опыт управления проектами, а офис-менеджер — умение работать в Excel, управление документооборотом, навыки коммуникации. Важно: выберите из списка те компетенции и результаты работы, которые важны для конкретной вакансии.

## **Порепетируйте рассказ**

Работодатели и рекрутеры часто ограничены во времени, поэтому рассказ о себе должен быть кратким и чётким — с акцентами на главных достижениях и без лишних деталей.

Первый совет: запишите самопрезентацию на аудио или видео. Скорее всего, очень подробный, как вам кажется, рассказ окажется сбивчивой трёхминутной речью.

Лучше, когда рассказ о вас — это выжимка из опыта за последние 3–5 лет с ключевыми достижениями и результатами. Будет здорово, если скажете пару слов о работодателе: чем вас привлекло его предложение, что особенного разглядели в вакансии. Можно подготовить три варианта самопрезентации:

- краткий рассказ о себе на 5 минут;
- рассказ, в котором чуть больше деталей, — на 7 минут;
- расширенная версия на 10–15 минут.

Дальше смотрите по ситуации. Иногда интервью проходят быстро, сжато — тогда выбирайте короткую версию самопрезентации. В случае двухчасовых бесед можно выбрать расширенную версию.

## **Как вести себя на собеседовании**

Мало подготовиться к самопрезентации — нужно ещё и успешно пройти собеседование. Вот на что стоит обратить внимание.

### **Внешний вид и уверенность**

Для встречи с рекрутером не обязательно покупать костюм. Изучите сайт компании и её соцсети. Обратите внимание, как одеваются сотрудники, и подберите одежду в схожем стиле.

Говорите чётко и уверенно. Чтобы это получилось, накануне встречи порепетируйте перед зеркалом или запишите рассказ на диктофон и прослушайте. Перед встречей постарайтесь настроиться на позитив и улыбаться внутри: это поможет расслабиться.

### **Общение и язык тела**

Во время разговора с интервьюером обратите внимание на ваши позу и темп речи. Чтобы выглядеть уверенно, сядьте удобно, постарайтесь не делать резких движений. Если заметили, что говорите слишком быстро или чересчур активно жестикулируете, притормозите.

Чем спокойнее идёт разговор — тем больше шансов, что он понравится обеим сторонам.

### **Ответы на вопросы рекрутера**

Помните: рекрутер — такой же человек, как и вы. Он сейчас на работе, и его главная задача — понять, что вы за специалист и рекомендовать ли вас руководителю. Вот несколько советов, как пройти собеседование с пользой для вас обоих:

1. Избегайте односложных ответов «да» и «нет». Они не раскрывают ваш потенциал. Добавляйте подробности и примеры.
2. Не пускайтесь в пространные рассуждения, иначе рискуете сбить темп собеседования и потерять внимание рекрутера.
3. Отвечайте честно. Если чего-то не знаете, лучше сказать, что готовы этому научиться, чем создавать у рекрутера ложные ожидания.

На интервью могут спросить не только об опыте работы, но и о трудностях по месту обучения или о личной жизни.