

Автор разработчик: Белкина Я.В.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ  
СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ БЕЗРАБОТНЫХ ГРАЖДАН**

**Красноярск, 2020**

## **ВВЕДЕНИЕ**

Существует большое количество различных рекомендаций и советов о том, как и где, искать работу, оформлять резюме, что говорить на собеседовании и так далее.

Мы предлагаем использовать данный методический материал в вариантах, когда вы проводите встречу, например, в формате вебинара, или онлайн консультации. Для этого хорошо подходят сервисы таких платформ как: Zoom, Skype и т.д.

Новый велосипед изобретать не будем, пойдём другим путем – создадим самые настоящие лайфхаки по трудоустройству. Лайфхак - это современный и популярный формат, в котором дается набор методик и приёмов «взлома» конкретной цели или задачи при помощи разных полезных советов и хитрых трюков. Новый взгляд на вопросы трудоустройства станет открытием для участников Ваших тренингов, поможет в более осмысленном поиске работы, составлении резюме и прохождении интервью.

В работе Вашего тренинга предлагаем использовать презентацию [«Современные подходы в поиске работы»](#).

## **ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ**

Предлагаем начать с основного лайфхака для тех, кто ищет новую работу: необходимо помнить, что попытка найти работу «любой ценой» обходится намного дороже, чем усилия, потраченные на то, чтобы разобраться, что лежит в основе отношений между соискателем и работодателем.

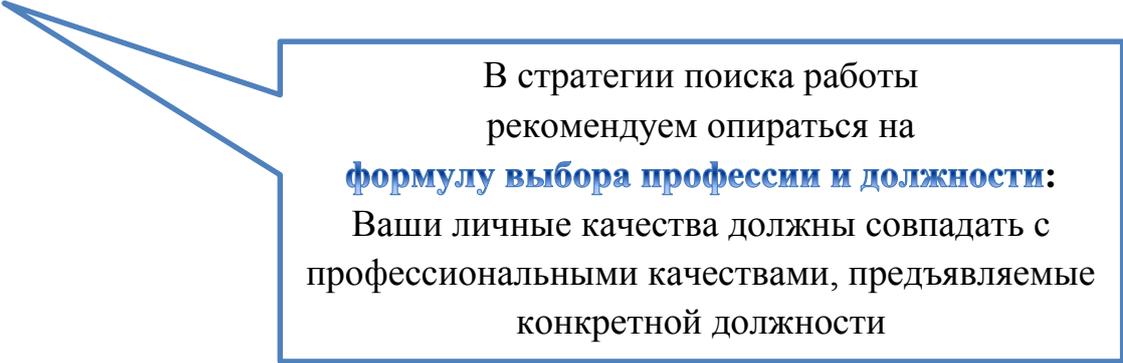
Это означает, что у каждого человека, есть свой набор личных



**ВАЖНО НАЙТИ ПОДХОДЯЩУЮ ВАМ РАБОТУ.  
ТО ЕСТЬ ТАКУЮ, ГДЕ ВАШИ СЛАБЫЕ СТОРОНЫ  
НЕ ЗАДЕЙСТВОВАНЫ, А СИЛЬНЫЕ ВОСТРЕБОВАНЫ**

качеств. Одни хорошо развиты, другие плохо представлены, а то и вовсе отсутствуют. О каких качествах может идти речь? Например, *коммуникабельность* или *пунктуальность*.

Говоря про качества человека, Вы, прежде всего, затрагиваете тематику личностных компетенций – набора особенных черт, присущих каждому в индивидуальном порядке.



В стратегии поиска работы рекомендуем опираться на **формулу выбора профессии и должности:** Ваши личные качества должны совпадать с профессиональными качествами, предъявляемые конкретной должности

В любых консультациях (очно, или дистанционно) необходимо предлагать соискателям возможность узнать свои качества. В этом помогут психологические тесты. Многие из них доступны в Интернете. Просто вносим в браузер запрос «[бесплатные тесты на определение типа личности](#)».

Например, можете предложить [JuicyScore «Тест Личности»](#). По времени он занимает не более 15 минут, но дает достаточно развёрнутый ответ на поставленный вопрос.

Ну и также не забывайте рекомендовать услуги государственных Центров занятости населения, консультации психологов и профконсультантов.

## **ГДЕ ИСКАТЬ ВАКАНСИЮ?**

Там, где ее оставил работодатель.

Чтобы немного разрядить атмосферу консультации или тренинга, в этом вопросе предлагаем начать с анекдота:

*«Пьяный мужчина ночью ползает под осветительным фонарем. К нему подходит страж порядка и спрашивает:*

- Мужчина, что вы делаете?*
- Ключи потерял.*
- А где?*
- Там.*
- А что же вы тут ищите?*
- А здесь светлее!»*

В поиске вакансий больше преимуществ получает тот, кто использует те же источники, что работодатель.

Существуют различные варианты: газета объявлений, бегущая строка, объявления по радио, доска объявлений, сайт предприятий, центр занятости и Job – сайты.

Современность не стоит на месте, и все чаще мы обращаемся к сайтам (hh.ru, job.ru, rabota.ru, avito.ru, Работа в России и т.д.), на которых можно просмотреть не только вакансии, но и увидеть статистику, востребованность и категорию успешных работодателей. Не говоря уже и о том, что есть отработанные сервисы для соискателей, куда входят: карьерные консультации, обучение, статьи и многое другое. В актуальность ситуация, которая разворачивается сейчас на рынке труда, предлагаем ознакомиться со статьей [«Что происходит на рынке труда этой весной»](#).



**ИЩИТЕ ВАКАНСИИ ТАМ, ГДЕ ОНИ ВОДЯТСЯ,  
А НЕ ТАМ, ГДЕ ВАМ УДОБНО ИХ ИСКАТЬ**

## ЧТО ПИСАТЬ В РЕЗЮМЕ?

Если Вас спрашивают: А нужно ли писать резюме представителям «простых» рабочих профессий? Вы должны ответить: **ДА, ОБЯЗАТЕЛЬНО.**

Тем более многие сервисы job – сайтов помогают составлять резюме на бесплатной основе: надо лишь подробно заполнить все поля анкеты и резюме автоматически сформируется.

Структура стандартного резюме выглядит следующим образом:

<b>Фотография</b>	Лицо очень важно. Это первое впечатление о Вас
<b>Фамилия, имя, отчество</b>	Обычно пишется жирным шрифтом возле фотографии
<b>Дата рождения</b>	Полная дата рождения. Обратите внимание, что этот пункт может находиться в самом низу, для соискателей 40+/молодых специалистов
<b>Адрес</b>	Указать адрес проживания
<b>Семейное положение</b>	Статус (замужем/женат), дети (наличие/отсутствие)
<b>Контакты</b>	Телефон, e-mail, адрес профиля в социальных сетях.
<b>Образование</b>	Какое оно? (высшее, среднее, специальное и т.д.) Год окончания, название учебного заведения, факультет и специальность
<b>Опыт работы</b>	Указывается в обратном хронологическом порядке, т.е.

	сначала последнее место работы, а в конце первое. Если есть особые достижения, их стоит отметить
<b>Дополнительное образование</b>	Курсы, которые вы проходили
<b>Дополнительная информация</b>	Ваши навыки и преимущества
<b>Отличительные качества</b>	Опишите личные качества, которые обязательно подойдут именно для данной должности
<b>Достижения</b>	Дипломы. Награды

А также стоит помнить, работодатель обращает особое внимание на:

1. Пропуски между окончанием школы и полученным образованием.
2. Пропуски в трудовом стаже.
3. Если указаны только года работы, без месяцев.
4. Соответствует ли объем обязанностей Должности в описании трудового опыта.



**ПРОПУСКИ В ТРУДОВОМ СТАЖЕ НАВЕРНЯКА ВЫЗОВУТ ВОПРОСЫ**

Все возникшие вопросы уменьшают шансы на то, что работодатель пригласит вас на собеседование. А если пригласит - обязательно задаст эти вопросы.

Предлагаем несколько советов о создании блестящего резюме:

## ~~УМЕЮ РАБОТАТЬ С ТЕХНИКОЙ~~

### Причина:

- ✗ Слишком обобщенно.

### Эффективная замена:

- ✓ «Умею работать в Windows 7, 8, 10 на пользовательском уровне».
- ✓ «Опыт работы с R-Keeper 7».

## ~~СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ~~

### Причина:

- ✗ Рекрутер не знает, что для вас стресс.

### Эффективная замена:

- ✓ «Опыт работы в условиях нестабильного рабочего дня».
- ✓ «Опыт работы без потери эффективности при неоднократной реорганизации отдела».

## ~~КОММУНИКАбельность~~

### Причина:

- ✗ Это слово настолько часто используется в описании личных качеств соискателя, что для рекрутеров превратилось в пустой звук.

### Эффективная замена:

- ✓ «Не испытываю сложностей при общении с людьми любого статуса».
- ✓ «За год наладил партнерские отношения с менеджерами 15 крупных проектов».

## ~~ОБУЧАЕМОСТЬ~~

### Причина:

- ✗ Ценность вашего предыдущего опыта тут же снижается в глазах рекрутера.

### Эффективная замена:

- ✓ «Легко адаптируюсь к новым условиям труда».
- ✓ «За день вошел в курс дела и начал работу над проектом „Дом мечты“».

## ~~АКТИВНОСТЬ~~

### Причина:

- ✗ Слово лишено всякой информации и абсолютно бесполезно для рекрутера.

### Эффективная замена:

- ✓ «100%-е выполнение плана на протяжении всего рабочего периода».
- ✓ «Максимально эффективное планирование рабочего дня».

## ~~КРЕАТИВНОСТЬ~~

### Причина:

- ✗ Слово заезжено, в нем нет информации о том, как именно вы креативите.

### Эффективная замена:

- ✓ «Решил проблему с утомляемостью студентов, начав проводить занятия на свежем воздухе».
- ✓ «Решила проблему непосещаемости симфонических концертов включением в репертуар тем из известных кинофильмов и вынес их названия на афишу».

В рамках данного вопроса стоит рассмотреть, какие цели преследует работодатель во время собеседования.

А их всего две:

1. Понять, подходите ли вы в качестве работника.
2. Рассказать вам о своей компании так, чтобы вызвать к ней симпатию и желание в ней работать.

Что работодателю хочется выяснить в ходе вашей с ним встречи:

- Подходите ли вы для этой работы? (Для этого соискатель должен знать в какую компанию он идет на собеседование, и чем она занимается).
- Будете ли вы работать?
- Впишетесь ли вы в коллектив?

Для ряда профессий могут попросить показать, вы выполняете ту или иную операцию. Или задать несколько проверочных вопросов, на которые неспециалист не сможет ответить.

Для того чтобы выяснить мотивацию, личные качества и психологические особенности соискателя, чаще всего работодатель задает следующие вопросы:



А КАК ВЫ ОЦЕНИВАЕТЕ ДОСТИЖЕНИЯ?

1. Кем Вы ведете себя через 5 лет? (*вопрос о приоритетах и мотивации соискателя*)
2. Что для Вас было самым важным при выборе прошлой работы? (*Вопрос о мотивации и ценностях, которыми руководствуется соискатель*)
3. Ваше хобби и увлечение? (*Вопрос о склонности к деятельности активной/пассивной*).

4. Как решалась та или иная задача на прошлом месте работы? (*Вопрос об ориентации соискателя внутри коллектива*)
5. Как вы провели свой прошлый отпуск? (*Вопрос об ориентации соискателя на процесс или результат*)
6. Ваши самые заметные достижения на предыдущем месте работы? (*Вопрос о том, на что опирается соискатель в оценке своей деятельности: на собственное мнение - или на внешнюю оценку*)

и т.д.

На эти вопросы не существует плохих, или хороших ответов. Для работодателя важно не **ЧТО** именно говорит соискатель, а **КАК** говорит.

Самая выгодная стратегия – **БЫТЬ СОБОЙ!**

## **КАК ПРОЙТИ СОБЕСЕДОВАНИЕ?**



**ЧТОБЫ УСПОКОИТЬСЯ, НУЖНО ПЕРЕОСМЫСЛИТЬ ВАЖНОСТЬ СОБЕСЕДОВАНИЯ**

В этом вопросе вам как ведущему встречи, необходимо воспользоваться несколькими **лайфхаками**.

✓ Как не разволноваться на собеседовании? Во-первых, просто настроиться, что работодатель, или представитель работодателя - такой же человек, как вы, он не «главнее» вас. И ничего страшного в разговоре с

ним нет. Во-вторых, у вас общая цель: найти подходящую человеку работу.

Выяснить, подходите ли вы с работой друг другу - вот задача этой встречи. Общая для соискателя и работодателя.

✓ Соответствовать требованиям вакансии - недостаточно. Нужно еще учесть качества, которые могут помешать вам успешно на ней работать: сколько волка ни корми, а котиком он работать не сможет при всей пушистости. Заскучает. Ведь его сильные стороны на такой работе не задействованы!

✓ Каждому из нас удобен тот или иной способ поиска работы - это могут быть сарафанное радио, самопиар в соцсетях, объявления в газетах... Но все равно вакансии - на сайтах с вакансиями. И там же - резюме. Ваше. Должно быть.

✓ Чем больше «белых пятен» в резюме, тем больше сомнений у работодателя. Не стесняйтесь заранее словами написать ответы на возможные вопросы, даже если эти слова не вписываются в стандартный шаблон резюме. Отвечайте до того, как вам зададут вопрос.

✓ Описывая прошлую работу, вы говорите о том, каких ошибок вам удалось избежать, и к каким результатам вы стремились. Что узнает работодатель? Есть «процессники» и «результатники», индивидуалисты и коллективисты, интроверты и экстраверты, и так далее. И каждому из них реально найти работу, подходящую именно его личным качествам. Поэтому просто говорите правду и будьте собой. Нет неправильных ответов!

✓ Почему вы ушли с прошлой работы? Нет, не потому, что начальник злодей. То, что вы с ним не сработались, еще не означает, что кто-то из вас плох. Просто что-то не совпало. Что? Кроме прямых инструкций, между работодателем и



**НЕ ОТЗЫВАЙТЕСЬ ПЛОХО О ПРЕЖНИХ РАБОТОДАТЕЛЯХ**

сотрудником есть ещё и ожидания, чаще всего не озвученные прямо. У вас - от компании, у работодателя - от вас. Какие ожидания не совпали?

✓ Вы говорите на собеседовании о своих трудовых достижениях. Но как вы определили, что именно это было успехом? Вам об этом сказали? Вы получили обратную связь? Руководителю важно понять, как работает ваша голова. (Они называют это «тип референции»).

✓ «Ааааа, что ответить, если я не знаю ответа?!». Отставить панику! Так и скажите, что сходу не знаете ответа. Это лучше, чем внутренне метаться, фантазировать и импровизировать. Умение сказать: «Не знаю» - тоже важная компетенция. А если вы знаете, но не можете вспомнить - просто скажите, что вам нужно собраться с мыслями. Ответите позже.

## **ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК**

В этом вопросе важно понимать, что далеко не все обязаны проходить испытательный срок. Согласно Трудовому кодексу Российской Федерации, в статье 70 регламентируется прохождение испытательного срока («испытание при приеме на работу»).

### **Что необходимо учесть:**

1. В трудовом договоре обязательно должен быть указан испытательный срок (иначе соискатель принят без него).
2. В испытательный срок не входят периоды отсутствия на работе (по причине болезни и т.д.).
3. Испытательный срок не может превышать трех месяцев. Исключением являются: руководители, главные бухгалтера, первые заместители- для них испытательный срок не может превышать шести месяцев.

### **Испытательный срок НЕ устанавливается:**

- Для беременных женщин или женщин, имеющих 1.5 годовалых детей.
- Для лиц, не достигших возраста 18 лет.
- Для лиц, только что получивших профессиональное образование, если с момента окончания обучения прошло не более одного года.
- Для лиц, приглашенных на работу в порядке перевода.

Для того, чтобы Ваш **испытательный срок** прошел безболезненно, уточните у работодателя:  
Какие задачи будут стоять на испытательном сроке для вас?  
Какие **дедлайны** отмечены для их выполнения?  
Если справитесь раньше, значит ли это, что Вы прошли **испытательный срок?**

Важно не только зарекомендовать себя, но и понять: а подходит ли вам эта работа? Взвесить ее плюсы и минусы, и если минусов больше - уходить, не затягивая. Иначе позже все сведется к предыдущей (текущей) задаче, только вы потеряете пару лет и вагон нервных клеток.

## **НАПОСЛЕДОК**

Благодаря этим кратким, но информативным советам, вы сможете донести на своих консультациях некоторые вещи, которые заставят задуматься соискателя о важности того или иного подхода.

В своих очных и дистанционных тренингах говорите о том, что кардинальная смена деятельности (профессии) в зрелом возрасте - активный тренд современности, который делает многих людей уверенней и счастливее.

Говорите о том, что для каждого человека найдется работа, идеально ему подходящая. Просто необходимо немного разобраться в себе и понять, какие сильные стороны у соискателя есть, чтобы претендовать на ту или иную должность.

По опыту прошлых лет можем сказать, что аудитория «омолаживается» и на первый план встает вопрос построения карьеры.

Для вас как консультантов важно помнить несколько простых лайфхаков, которые помогут разобраться с вопросами построения карьеры соискателя:

1. Скорость обучения должна быть выше, чем скорость изменений в мире.

2. Необходимо включать микрообучение (например, не 60 минут за 1 раз, а 12 раз по 5 минут).

3. Сладкое слово «карьера». Рассмотреть ее с другой стороны. Не только в вертикаль, или горизонталь, но и «центростремительно» - рост степени влияния и авторитета.

4. Важно помнить, что построить карьеру, будучи только умным, вам вряд ли удастся. Тут необходим потенциал эмоциональный (EQ) и энергетический (VQ).

5. Любая карьера складывается из пазлов: «В чем сила?», «Что еще в анамнезе?», «А скиллы есть?»; «Результат».

6. И самое важное, свою работу нужно любить.

7. Если планируете строить свою карьеру, то должны быть готовы к тому, что будут «палки в колеса», «подковёрная игра», «серые кардиналы», «агенты влияния» и всякого рода препятствия со стороны тех, кто, так как вы не можете.