

ПЛАНУВАННЯ  
КАР'ЄРИ:  
6 КРОКІВ ДО УСПІХУ



# ЗМІСТ

«Планування кар'єри: 6 кроків до успіху». – К.: Видавництво «Юстон», 2017. – 32 с.

Дана публікація є керівництвом для молодих людей, які вже працюють або тільки розпочинають пошук роботи своєї мрії, з планування кар'єри. В посібнику надані конкретні поради щодо кожного з шести етапів розбудови своєї кар'єри, а саме: з планування кар'єри, підготовки резюме, роботи із соціальними мережами, підготовки до співбесіди, першого робочого дня і постійного навчання.

В публікації використано поради компаній, які входять до Українського Пакту заради молоді, а саме: 1+1 медіа, Кока-Кола Беверіджиз Україна, lifecell та Nestle.

Керівництво буде корисним для молодих людей, що прагнуть отримати роботу своєї мрії і готові працювати задля цього.

Укладач: Марина Саприкіна.

Координаційна команда: Олеся Кравченко, Андрій Поштарук, Тарас Деркач.

Публікація розроблена та видана за технічної і фінансової підтримки Фонду ООН у галузі народонаселення (UNFPA). Публікація не є відображенням офіційної позиції Фонд ООН у галузі народонаселення (UNFPA).

Про Український Пакт заради молоді	4
Чому 6 кроків	5
1. Планування кар'єри	6
2. Підготовка резюме	10
3. Соціальні мережі	18
4. Підготовка до співбесіди	24
5. Перші робочі дні	28
6. Постійне навчання	30
Корисні посилання	31

## ПРО УКРАЇНСЬКИЙ ПАКТ ЗАРАДИ МОЛОДІ-2020



Український Пакт заради молоді 2020 – це унікальна програма державно-приватного партнерства, ініційована Центром «Розвиток КСВ», Міністерством молоді та спорту України та соціально відповідальними компаніями, що вже об'єднала понад 80 організацій з 11 регіонів України (Києва, Сум, Львова, Івано-Франківська, Вінниці, Одеси, Кременчука, Дніпра, Харкова, Луцька та Запоріжжя) і активно поширюється по всій країні. Партнер і підписант Ініціативи – Фонд ООН у галузі народонаселення (UNFPA).

### Підписуючи документ компанії спільно зобов'язуються реалізувати до 2020 року цілі Пакту:

- сприяти створенню мінімум 300 партнерств між бізнесом та освітнім сектором;
- забезпечити 10 000 місць для стажування та першої роботи молоді.

Український Пакт заради молоді-2020 є частиною загальноєвропейської ініціативи – European Pact for Youth, що має широку підтримку Європейського парламенту, Європейської комісії, Європейської ради та Короля Бельгії, і реалізується задля подолання безробіття серед молоді.

За 2016–2017 роки компанії в Україні вже виконали цілі Пакту: створили спільно більше 300 партнерств з освітнім сектором і забезпечили понад 13000 місць для стажування та першої роботи молоді. Щомісяця компанії зустрічаються для обговорення кращих практик та помилок у роботі з молоддю та навчальними закладами.

Для молоді Центр «Розвиток КСВ» розробив унікальний блокнот професійного самовизначення «Автостопом по кар'єрі», що допомагає молодим людям свідомо оцінити власні стремління, вимоги професійної сфери та ефективно запланувати подальший кар'єрний розвиток.

З метою покращення діалогу компаній з молоддю за підтримки Фонду ООН у галузі народонаселення (UNFPA) та Міністерства молоді та спорту проводяться форуми «БІЗНЕС-МОЛОДЬ: ЕФЕКТ WOW ВІД СПІВПРАЦІ». Ці заходи у 2017 році охопили 6 регіонів, понад 600 молодих людей та 100 роботодавців. В рамках форумів проводиться презентація компаній для молоді, майстер-класи із розвитку кар'єрних навичок та успішного працевлаштування, а також семінари для компаній.

Під час Форумів бізнес може покращити існуючі та створити нові програми співпраці з молоддю (стажування, конкурси, менторські програми тощо), а молодь дізнається про важливі для компаній компетенції і навички, цікаві кар'єрні можливості та отримує натхнення на професійну реалізацію в Україні.

Ми закликаємо молодь вже сьогодні використовувати можливості Пакту заради молоді, брати участь у конкурсах, стажуваннях та розпочинати кар'єру в Україні!

[www.careerhub.in.ua](http://www.careerhub.in.ua)

## Чому 6 кроків?

Ваша кар'єра – це точно не вибір Ваших батьків, друзів і вчителів. Кожна людина має право обирати вільно свою професію і кар'єру. Іноді ми обираємо свої професії внаслідок:

- факторів впливу (батьків, друзів, стереотипів),
- факторів ситуації (місцевість, можливості, фінанси),
- факторів інтересів (що мені подобається саме зараз).

Не завжди наша професія у певний період – це справді наше покликання. Але головне – ніколи не зупинятися, вчитися і крок за кроком йти до професійної кар'єри своєї мрії. Важливо розуміти, що для своєї мрії необхідно постійно планувати. Наявність плану досягнення своєї кар'єрної цілі – основа успіху.



Одного разу студентів-випускників елітної бізнес-школи в США попросили розказати про свої кар'єрні плани. Тільки 5% випускників мали чіткі і вимірювані плани. Через 15 років вирішили дізнатись про життя випускників-учасників експерименту. Виявилось, що 95% доходів усієї групи склали ті самі 5%, які раніше мали чіткі цілі.

Тому прямо зараз спробуйте записати на аркуші паперу, де Ви себе бачите через десять років: розпишіть Ваш день, Вашу професію, Ваше становище у суспільстві. Якщо це для Вас ще складно, то рекомендуємо почитати посібник «Автостопом по кар'єрі», розроблений Центром «Розвиток КСВ» у 2017 році. Якщо намалювати свій портрет майбутнього у Вас вийшло, то зустрінемось з Вами через 10 років ☺ Але спочатку – прочитайте цю книгу – вона допоможе Вам у плануванні етапів Вашого життя, щоб опинитись там, де Ви мрієте через десять років.

Ця книга містить практичні поради від компаній-підписантів Українського Пакту заради молоді, а саме: 1+1 медіа, Кока-Кола Беверіджиз Україна, lifecell та Nestle.

# ПЛАНУВАННЯ КАР'ЄРИ І ВИБІР ПРОФЕСІЇ



Ви вже знаєте, що важливо планувати кар'єру. Для цього потрібно розробити **індивідуальний кар'єрний план – кар'єрограму**.

**Індивідуальний кар'єрний план (кар'єрограма)** – це документ, що допомагає управляти кар'єрою. Він містить опис бажаного шляху розвитку людини для заняття ним вакансії в компанії своєї мрії. Документ дає уявлення про те, які етапи повинна пройти людина та які знання, уміння і навички для цього потрібні.

## **ДЛЯ СТВОРЕННЯ КАР'ЄРНОГО ПЛАНУ БАЖАНО ЗНАТИ ВІДПОВІДІ НА НАСТУПНІ ПИТАННЯ:**

### **Ваші інтереси:**

- Чим би Ви хотіли займатися в житті?
- Скільки Ви б хотіли заробляти у Вашому житті?
- Який графік роботи Вас би влаштовував?
- Які навички, вміння та знання для цього потрібні?
- Чи є ці навички, вміння та знання у Вас?
- Що потрібно зробити, щоб їх отримати?

### **Вибір роботодавця:**

- Які критерії у виборі роботи є найбільш важливими для Вас?
- Де Ви б хотіли працювати?
- Чи відповідають обрані роботодавці Вашим критеріям?
- Підготуйте список роботодавців Вашої мрії.

### **Знайомство з компанією Вашої мрії:**

- Чи знаєте Ви кого-небудь в цій сфері / на аналогічній позиції, з ким Ви б могли зв'язатися в обраних Вами компаніях?
- Складіть питання, які Ви б хотіли їм задати?
- Чи готові попросити їх про зустріч?
- Чи підписались Ви на соціальні сторінки компанії Вашої мрії?
- Чи знаєте про заходи, в яких представники компанії беруть участь?

### **Виходячи з Ваших відповідей на вищенаведені питання, поставте перед собою чіткі цілі:**

- короткострокові (на найближчі 6 місяців–1 рік),
- середньострокові (1–3 роки),
- довгострокові (4–10 років).

# ПОРАДИ

від Кока-Кола Беверіджиз Україна щодо планування кар'єри:

## 1. Зробіть ставку на талант

Визначте напрямки, в яких Ви зможете найбільш ефективно застосувати свої таланти. Ви досягнете визначних результатів займаючись справою, до якої є хист та натхнення.

## 2. Ставте великі цілі – по них складніше промазати

Найзнаменитіші історії успіху зазвичай починалися з великих мрій молодих амбітних сміливців. Задумайтесь, ким Ви уявляєте себе через 5, 10, 20 років? Не бійтесь мріяти і ставити перед собою великі амбітні цілі - по них складніше промазати!

## 3. Намалюйте свою стежку до успіху

Ви вже вирішили, де Ваше місце на кар'єрному Олімпі? Тоді саме час прокласти свою стежку до успіху та впевнено крокувати вперед. Уявіть свій шлях у вигляді стежки на гору та визначте, які кроки Вам треба зробити, які позиції обійняти та які знання та навички набути на шляху до своєї мети. Важливо не тільки визначити кроки, але й спланувати їх у короткостроковій (1-3 роки, середньостроковій – 3-5 років та довгостроковій перспективі).

## 4. Будьте гнучкими та відкритими до нових можливостей

Кожен з нас мріє про швидку та струнку кар'єрну стежку, але в реальному житті вона може бути витіюватою та довгою. Іноді задля досягнення головної мети потрібно зайти з флангу та бути гнучким – навіть якщо сьогодні Вам пропонують позицію, яка не є престижною або запланованою, варто подумати – можливо на перспективу вона відкриє Вам шлях на вершину!

## 5. Мобільність та знання іноземних мов – ключ до успіху

Мобільність, гнучкість та знання іноземних мов, зокрема англійської, відкриють для Вас нові захоплюючі можливості для розвитку та побудови кар'єри, адже, як сказав Йонас Рідерстралле, талановиті особистості – це мобільні монополії з глобальними паспортами!



## Робота в компанії

Робота в компанії Вашої мрії може включати декілька форм. Не обов'язково в неї існують відкриті вакансії саме зараз, але Ваше співробітництво може вже розпочатися. Вам потрібно більш детально дізнатися про компанію та її проекти.



- **Чи приймає компанія на практику студентів?**

І тоді Ви зможете попросити кадровий департамент пройти практику в компанії.

- **Чи має компанія програму стажування?**

Якщо так, то це Ваш шанс взяти участь у програмі стажування і пройти її, та, можливо, пізніше Вам запропонують залишитися на постійну роботу.

- **Чи має компанія вакансії з тимчасовою зайнятістю?**

Тимчасова зайнятість – чудова можливість розпочати співробітництво з компанією і зарекомендувати себе професіоналом або людиною, яка готова навчатися. І така рекомендація відкриває двері в цю компанію на повну зайнятість.

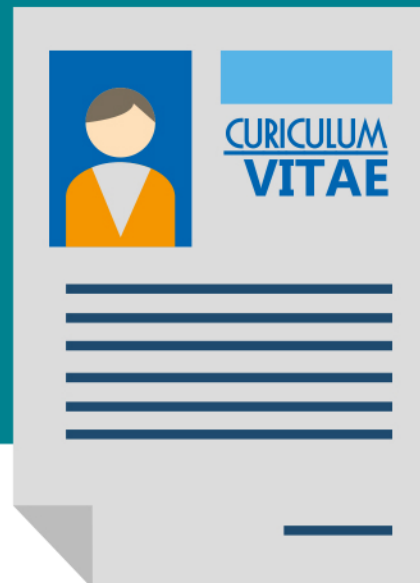
- **Чи має компанія цікаві проекти, де потрібні волонтери?**

Дізнайтесь про цікаві проекти компанії (наприклад, проекти соціальної відповідальності), і тоді Ви зможете запропонувати Вашу допомогу у ролі волонтера. Ця робота вимагатиме відповідальності, але це дасть Вам змогу познайомитися з атмосферою і людьми в компанії, та, можливо, залишитися в ній на постійну роботу.

Як можна побачити, співробітництво з Вашою компанією може розпочинатися з різних посад і видів зайнятості, але це – перший крок до роботи Вашої мрії. По-перше, це дасть Вам змогу побачити саму компанію з середини і, можливо, зрозуміти, що це – точно не компанія Вашої мрії, і тоді у Вас буде можливість оновити свій індивідуальний кар'єрний план. Якщо ж Ви ще раз переконаєтесь, що саме ця компанія і є компанією Вашої мрії, то по-друге, у Вас з'явиться дуже багато знайомих і колег, які будуть готові надати Вам рекомендації. А якщо Ви зможете себе гарно зарекомендувати, то розпочнеться новий етап Вашої кар'єри – робота в самій компанії з повною зайнятістю. Але для того, щоб розпочати співробітництво з компанією, потрібно пройти декілька інших кроків. І перший з них – оновити Ваше резюме.

# 2

## ПІДГОТОВКА РЕЗЮМЕ



Коли Ви вже знаєте чого Ви хочете у житті, в якій компанії Ви мрієте працювати, то настав час створити або оновити Ваше резюме. Сьогодні в інтернеті існує багато ресурсів, що допомагають створити резюме. В цьому розділі ми зосередимось на основних моментах. І пам'ятайте: зазвичай рекрутер витрачає від трьох до семи секунд на читання Вашого резюме, щоб прийняти рішення, чи працювати з резюме і Вами як кандидатом далі.

**Резюме або CV** (лат. curriculum vitae – «життєвий шлях») – документ, в якому подається коротка інформація про освіту, професійні успіхи й досягнення людини, яка його подає, з метою зацікавити роботодавця своєю кандидатурою. Зазвичай, резюме подається із супровідним листом. Основні пункти резюме (хоча зазвичай немає суворих вимог): ПІБ, контакти, досвід роботи, освіта, успішні проекти, в т.ч. волонтерські. знання мов, різних програм тощо.

**Відеорезюме<sup>1</sup>** – нова форма резюме, короткий відеоролик в цифровому форматі, зручному для відправки та відтворення, з короткою, але вичерпною розповіддю про себе. Відеорезюме повинно містити біографічні відомості, освіту, кар'єру, особисті якості.

**Супроводжувальний лист** – документ, в якому висловлюється бажання отримати саме робоче місце в цій компанії, і пояснюється, чому саме ви підходите на цю вакансію. Документ не має містити загальних фраз, тільки основні переконливі докази, чому ця вакансія – саме для Вас.

<sup>1</sup> Визначення Харківської служби зайнятості, див. <https://www.facebook.com/Kharkiv.regional.employment.center>



## Структура резюме: поради від lifecell

- **Приватна інформація:** ім'я, сімейний стан, дата народження, номер телефону, e-mail (професійний: ім'я та прізвище), Skype, домашня адреса.
- **Вища освіта:** кваліфікація, спеціалізація, дати.
- **Додаткова освіта:** курси, тренінги, інше.
- **Професійний профіль:** загальна інформація стосовно професійного досвіду, проектної діяльності, інша діяльність, участь в конференціях в якості спікера, інше.
- **Досвід роботи:** у зворотній хронологічній послідовності.
- **Додаткова інформація:** особисті характеристики, водійське посвідчення, знання іноземних мов, рівень володіння комп'ютерними програмами, знання додаткових програм, інше.
- **Рекомендації.**



## ПОРАДИ ЗІ СТВОРЕННЯ РЕЗЮМЕ

Основні базові правила прості: Ваше резюме не має містити неправди і дискримінаційних висловлювань, а також не бути довгим (максимум 1–2 сторінки).

### 1) Принципи написання резюме:

- грамотність;
- стислість: уникайте зайвих слів, невідомих та незрозумілих скорочень та термінів;
- конкретність: відсутність інформації, яка не має прямого відношення до вакансії;
- резюме повинно відповідати посаді, на яку ви претендуєте;
- цілеспрямованість: вкажіть основні факти, які підтверджують право претендувати на дану посаду;
- чесність: інформація повинна бути достовірною;
- гумор: відсутність недоцільного гумору, цитат, епіграмів, кредо життя, «статусів».

2) Найважливіша частина Вашого резюме – це його перша третина. Тому вкажіть, на яких ресурсах можна ознайомитись з результатами Вашої роботи – LinkedIn, особистий веб-сайт та інші профайли в соціальних мережах. Будьте готовими до того, що роботодавець може перевірити Ваші профайли (чи можна їх перевірити?). До речі, якщо Ваш потенційний роботодавець захоче погуглити про Вас, що він/вона знайде?



- 3) Резюме має містити відносно недавню інформацію, тому сміливо прибирайте інформацію десятирічної давнини, якщо вона не містить якихось важливих для кар'єри даних.
- 4) Обов'язково пропишіть Ваші основні навички, вміння і знання, необхідні для посади, на яку Ви подаєте Ваше резюме.
- 5) Розпишіть важливі проекти та їх результати, над якими Ви працювали. Надайте трошки інформації про проект (одне речення). Навіть якщо у Вас не було професійних проектів, то включіть Ваш досвід роботи в волонтерських проектах – це також розвиває Ваші навички.
- 6) Надайте опис того, як Ви навчаєтесь і професійно зростаєте. Наприклад, які курси Ви нещодавно пройшли (це те, що є у Вашому кар'єрному плані).
- 7) Додайте цифри і факти, щоб Ваше резюме було унікальним і відображало Ваші успіхи.
- 8) Створіть поштову адресу, якщо у Вас її ще немає, на ресурсі [gmail.com](https://gmail.com), це – те, що демонструє Вашу сучасність. Зверніть увагу на формат Вашої поштової адреси, найкраще це [ім'я.прізвище@gmail.com](mailto:ім'я.прізвище@gmail.com).
- 9) Зверніть увагу на форму і логічну побудову документу, а саме:
  - найбільш бажані шрифти: Arial, Tahoma, Verdana;
  - заголовки резюме потрібно виділити жирним та/або з підкресленням;
  - використання більш ніж 2-х шрифтів може зробити текст нечитабельним;
  - стандартним вважається шрифт 12-го розміру;
  - кожний розділ резюме повинен бути відокремленим від попереднього;
  - фотографія повинна бути в офіційному стилі.
- 10) Вичитайте Ваше резюме для уникнення орфографічних помилок.
- 11) Додайте інфографіку та особливі характеристики Вашої посади (дизайнер – цікавий дизайн, копірайтер – цікавий текст тощо).
- 12) Додайте відеорезюме, оскільки перше враження – найсильніше, то це суттєво відрізняє Вас від інших претендентів на вакансію.



## СТВОРЕННЯ ВІДЕОРЕЗЮМЕ: ПОРАДИ ВІД 1+1



Відеорезюме дуже зручно використовувати для пошуку роботи в іншій місцевості та на віддалені вакансії.

«Відеорезюме – це чудовий спосіб показати потенційному роботодавцю себе, поділитися думками та ідеями та виділитися з-поміж інших. А також дізнатися про свої сильні і слабкі сторони, і підготуватися до майбутньої співбесіди. Зазвичай відеорезюме складається з відеоролика тривалістю до 3-х хвилин, що містить інформацію про:

- навички,
- досвід,
- інтереси,
- переконання кандидата,
- та відповідає на запитання, чому саме ви є найкращим кандидатом на вакансію»



### Харківський центр зайнятості дає наступні поради зі створення відеорезюме:

- **Стислість і ще раз стислість.** Починати розповідь треба з освіти, потім перейти до етапів кар'єри. Говорити коротко, лише найяскравіші, цікаві факти. Все інше роботодавець, зацікавившись подробицями, зможе дізнатися зі звичайного резюме, яким супроводжується відео.
- **Стиль розповіді залежить від займаної посади.** Для творчих професій треба продемонструвати неординарність і креативність, для фінансових – строгість і чіткість, для управлінських – комунікабельність і задатки лідера.
- **Зовнішній вигляд – акуратний і зібраний.** Варто приділити увагу обстановці. Не варто знімати ролик на тлі старомодних меблів або в повному вакуумі. Створіть відповідне робоче місце.
- **Посмішка викликає довіру і симпатію.** Так само, як впевненість і чіткість рухів. Щоб уникнути тремтіння і перешкод варто скористатися штативом, це дозволить зняти якісне і красиве відео.
- **При низькій якості звуку ролик варто перезняти з мікрофоном.**
- **Готовий ролик можна обробити за допомогою редактора відео,** так він буде більш сучасним і яскравішим.

До речі, деякі компанії вже віддають переваги відеорезюме. Наприклад, компанія 1+1 вже давно відмовилась від подання традиційного резюме, і просить кандидатів подавати відеорезюме.



## Основні кроки створення відеорезюме (поради від Харківського центру зайнятості)

1. Виглядайте професійно.
2. Одягніться відповідно, як ніби ви йдете на співбесіду.
3. Дивіться в камеру.
4. Не кажіть занадто швидко.
5. Переконайтеся, що на задньому плані відсутні шуми, а також виберіть нейтральний діловий фон, який не відволікатиме.
6. Розкажіть, чому ви будете хорошим працівником, і який внесок в розвиток компанії ви можете зробити, якщо вас візьмуть на роботу.
7. Не потрібно вдаватися в занадто докладні деталі.
8. Робіть акцент на професійних якостях, а не на особистих.
9. Створіть слайди, які супроводжують відео.
10. Ефективно використовуйте шаблони. Так як це резюме, вибирайте прості шаблони в діловому стилі. Вибирайте текст і фон, які добре контрастують.
11. Оцініть своє відео і дайте оцінити іншим.
12. Переконайтеся, що звук добре чути, а зображення чітко видно. Якщо вийшло не досить добре, почніть заново або внесіть необхідні зміни, додавши ще позитивних деталей, про які хотіли б згадати.
13. Пам'ятайте, що ваше відео-резюме, як і інші речі, які ви викладаєте в інтернет, стають публічними.
14. Дуже обережно відбирайте особисту, професійну і контактну інформацію, яку хотіли б надати.
15. Додайте посилання на відео в своє друковане резюме.





### 3 ПРАВИЛА ВІД 1+1 ДЛЯ СТВОРЕННЯ ВІДЕОРЕЗЮМЕ:

В 1+1 media відеорезюме використовується на етапі відбору стажерів у межах програми стажування «Ближче до ТБ». Відеорезюме дає можливість показати особистість кандидата у нестандартний спосіб, розкрити його мотивацію якнайкраще.

Для створення успішного відеорезюме потрібно дотримуватися 3-х простих правил:

- Відеорезюме має бути коротким, але інформативним. Резюме має відповідати конкретній посаді в конкретній компанії, тривалість – від 1-ї до 3-х хвилин.
- Додайте креативу. Не бійтесь творчого підходу, додайте трохи гумору. Будьте креативними, але професійними.
- Впевніться, що резюме є цікавим. В Інтернеті є багато прикладів цікавих відеорезюме, саме вони можуть стати вашим натхненням.

# 3 СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ



Пошук вакансій і роботодавців в наш час – це, в першу чергу, робота із соціальними мережами. За даними Nau5.ru, 73% випускників та фахівців 18–34 років знайшли останнє місце роботи саме через соціальні мережі. Це ще раз переконує, що соціальні мережі – чудова платформа зустрічі компаній та тих, хто шукає роботу.

За інформацією HeadHunter Україна, ¾ роботодавців України вивчають профілі потенційних співробітників на сторінках соціальних мереж перед прийняттям рішення про працевлаштування. Це важливо знати, перед тим, як розміщувати інформацію або фотографії легковажного змісту.

Подумайте про Google-тест: Що може побачити потенційний роботодавець, якщо буде шукати інформацію про вас в Google? Пошукайте таку інформацію про себе, і подумайте, чи задоволені ви такою інформацією? Чи правильно ви обрали налаштування приватності в своїх соціальних аккаунтах? Якщо Вас влаштовує знайдена інформація, то тоді час покращити свої навички роботи з соціальними мережами – Facebook, LinkedIn, Instagram – задля пошуку роботи.



## Facebook

Ця соціальна мережа є прекрасним місцем, щоб продемонструвати свої інтереси і прагнення. Більше того, Facebook має 6 млн сторінок – це в 6 раз більше, ніж має LinkedIn.

Кожного дня на Facebook:

- публікують більше 300 млн фотографій,
- ставлять більш 4,5 мільярда лайків,
- 55 млн раз оновлюють свої профілі.

І за цим всім ретельно стежать рекрутери. Чи знаєте Ви одну з найпопулярніших причин відмов кандидатів? Це – наявність неналежних фотографій або дивних коментарів в профілі.



### Тому основні поради роботи з Facebook для побудови кар'єри:

- 1) Будьте уважними під час публікації фотографій та коментарів, не компрометуйте себе.
- 2) Не розміщуйте просто посилання на статті, надавайте свої думки і особисту позицію – це цікаво для рекрутерів.
- 3) Почистіть Ваш профіль від компрометуючих фото та коментарів.
- 4) Перевірте, чи інформація, що доступна широкому загалу, розкриває Вас із позитивного боку.
- 5) Оскільки 1 з 3 позицій закривається завдяки особистим контактам, налагоджуйте особисті контакти в Facebook.
- 6) Підпишіться на сторінку Ваших улюблених компаній в Facebook задля того, щоб дізнаватись останні новини і комунікувати з ними.



## LinkedIn

LinkedIn – не дуже популярна мережа в Україні, поки що вона користується попитом у міжнародних компаній та українського IT-сектору. Але саме ця мережа буде важливою для побудови кар'єри.

LinkedIn – це професійна мережа, що саме допомагає в пошуку потенційних співробітників, розширенні мережі профільних контактів, залученні до експертного обговорення та останніх подій в професійній сфері. Щорічно показник використання цієї мережі збільшується.

### Основні поради роботи з LinkedIn для розвитку кар'єри:

- 1) Відкрийте свій профіль у LinkedIn і заповніть всі поля профілю, що автоматично збільшить Ваш шанс бути поміченим роботодавцем у 7 разів.
- 2) Заповніть початковий блок профілю – Summary, де коротко опишіть свої професійні характеристики. Додайте, яка інформація Вас цікавить.
- 3) Демонструйте свої досягнення і навички, а також креативно підходьте до заповнення інформації, уникайте стереотипів.
- 4) Обов'язково додайте фотографію ділового стилю – за думкою рекрутерів, це в 12 разів збільшує шанси бути запрошеним на співбесіду. А також фото, що надають позитивне уявлення про вас, а саме: відвідування семінарів, конференцій, фото родини.
- 5) Розширюйте коло своїх контактів, це створює нові можливості для вас – додавайте своїх колег і друзів. Просіть Ваші контакти про рекомендації і підтвердження Ваших знань та навичок кнопкою «endorse», і самі робіть це для них.
- 6) Періодично оновлюйте свою сторінку та інформуйте про суттєві зміни у Вашому професійному житті, оскільки LinkedIn інформує про це всі контакти вашої мережі.
- 7) Підпишіться на сторінку профілів компаній, де хотіли би працювати, таким чином зможете слідкувати за їх вакансіями.
- 8) Додавайте в контакти рекрутерів і спілкуйтесь із ними.
- 9) Будьте активними: пишіть матеріали на професійну тематику, висловлюйте Вашу думку на важливі питання, коментуйте статті, відповідайте на особисті повідомлення.
- 10) Зв'яжіться мінімум з 10 контактами у Вашому секторі і приєднайтесь до мінімум трьох професійних груп.



## Instagram

Мета Вашого пошуку роботи через соціальні медіа – продемонструвати себе з гарного боку. А оскільки Instagram – це соціальна мережа фотографій, то вам обов'язково потрібні гарні фото і доречні підписи до них.

### Основні поради роботи з Instagram для розвитку кар'єри:

- 1) Розміщуйте фотографії з професійних заходів (конференцій, семінарів, форумів) з професійними підписами, бажано де Ви з колегами – оскільки такі фотографії демонструють не тільки Ваше бажання розвиватись, а й Вашу комунікабельність.
- 2) Якщо Ви проходитье стажування або вже працюєте, фотографуйтеся із колегами та керівником.
- 3) Розміщуйте короткі відео, можливо навчальні, де Ви щось комусь розказуєте і вчите, бажано з професійної сфери.
- 4) Завжди гарно відгукуйтесь про колег, керівника і про компанію, де Ви працювали.
- 5) Робіть посилання на Вашу сторінку в Instagram і в інших соціальних мережах, в резюме та підписі.
- 6) Пошукайте аккаунти компаній, в яких хотіли би працювати: там можуть з'являтися вакансії. Залишайте коменти, дізнавайтесь про цінності компанії, але не коментуйте/лайкайте все підряд – тільки цінні для вас матеріали. Також можна дізнатися про події, які проводить компанія, відвідати їх і познайомитися з важливими людьми.





## Twitter

За кордоном це – надзвичайно популярний канал, який проактивно використовують роботодавці. В Україні, ситуація поки що інша. Але, якщо плануєте бути у тренді, то:

- створіть там свій профайл, що може складатися з ім'я та прізвища;
- напишіть коротку інформацію про себе;
- щоб довести свою професійність, пишіть про важливі теми Вашого сектору, поради, рекомендації, ретвітайте інформацію від інших;
- визначте мінімум 10 людей у твітері та спілкуйтесь із ними;
- слідкуйте за компаніями Вашої мрії у твітері, вони часто розміщують там свої вакансії.

## ОСОБИСТИЙ БРЕНД І СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ: ПОРАДИ ВІД КОКА-КОЛА БЕВЕРІДЖИЗ УКРАЇНА

Давно не таємниця, що в умовах сучасного бізнесу переважна більшість компаній – від найдрібніших до найповажніших корпорацій, – активно використовують соціальні медіа для просування свого корпоративного бренду. Усі вони прагнуть отримати більше «кліків», більше «лайків», і як результат – підвищити лояльність клієнтів до своєї компанії.

Але що ж відбувається, коли брендом є людина, а не компанія? Як змусити соціальні мережі працювати на наш особистий і професійний бренд? Побудова правильного іміджу і лояльність до особистого бренду з боку інших, а відтак – побудова широкого і надійного кола соціальних зв'язків, лишається найбільш ефективним способом завоювання довіри і авторитету серед цільової аудиторії. На що ж у першу чергу варто звернути увагу, аби цього досягти?

**БУДЬТЕ ПРОАКТИВНИМИ У СВОЄМУ РОЗВИТКУ**  
Постійно інвестуйте у свої знання і розвиток: вивчайте нові мови, багато читайте, знайомтесь із новими людьми, спілкуйтесь із професіоналами. Найперша практична порада – почніть із прочитання маркетингової книги, присвяченої створенню і просуванню особистого бренду.

### БУДЬТЕ ПОМІТНИМИ

Вирізняйтесь проектами, над якими працюєте, досвідом (і своїми враженнями від нього) та подіями, які ви відвідуєте. Ваш бренд це не лише те, ким ви є, це ще й те, що ви робите.

### УНИКАЙТЕ КЛІШЕ

Такі слова, як «творча особистість» або «командний гравець» характерні для багатьох профілів у професійних соцмережах і давно втратили свою цінність. Знайдіть те, що підкреслить вашу перевагу і унікальність.

### СТАВТЕ ЦІЛІ І КОНТРОЛЮЙТЕ ПРОГРЕС

Необхідно ставити конкретні цілі, досягнення яких можна відслідкувати і виміряти. Встановлюйте для себе чіткі терміни досягнення цілей і розробіть план і способи його реалізації. Контролюйте процес виконання цього плану. Святкуйте свої досягнення!

### СТАВТЕ ПИТАННЯ ТА ДИСКУТУЙТЕ

Ставити запитання – чудовий спосіб розпалити дискусію і привернути до себе увагу. Не бійтеся ділитися ідеями та висловлювати свою

Не забувайте про соціальні мережі та не недооцінюйте потенціал мережі як для особистих цілей, так і професійного зростання.

думку, особливо, якщо вона базується на особистому досвіді.

### ДЕМОНСТРУЙТЕ РЕГУЛЯРНІСТЬ

Побудова бажаного іміджу потребує значних зусиль і часу. Ліпше сфокусуватись на двох-трьох соціальних мережах, але приділяти особистому брендингу постійну і активну увагу.

### БУДЬТЕ ПОСЛІДОВНИМИ

Переконайтесь, що інформація про вас у всіх соціальних медіа транслює єдине повідомлення і створює єдиний імідж, з яким ви хочете асоціюватись.

### УРІЗНОМАНІТНЮЙТЕ СВІЙ КОНТЕНТ

Використовуйте для своїх публікацій фото, відео, діліться публікаціями інших користувачів. Це допоможе підкреслити вашу різнобічність і підтримувати інтерес до вашого бренду.

### ЕКСПЕРИМЕНТУЙТЕ І ВЧІТЬСЯ НА СВОЇХ ПОМИЛКАХ

Не бійтесь випробовувати свої ідеї на практиці, шукаючи оптимальні рішення і підходи. Виробіть звичку аналізувати отриманий досвід і знання і використовувати їх для розвитку та самовдосконалення.

### БУДЬТЕ ВІДКРИТИМИ

Взаємодія з іншими має ключове значення для побудови вашого персонального бренду. Давайте поради, діліться професійним досвідом та вітайте людей з їхніми успіхами і перемогами.



# 4 ПІДГОТОВКА ДО СПІВБЕСІДИ



Отже, Ваше резюме справило враження і з Вами хочуть зустрітися особисто. Хвилюватись перед співбесідою природно, але існує один секрет: чим краще ви підготуєтесь, тим менше ви нервуватиме.

## Поради від lifecell щодо підготовки до співбесіди

- Уважно перегляньте опис вакансії.
- Ознайомтесь з web-сайтом компанії та відгуками.
- Уникайте соціально бажаних відповідей, будьте максимально відвертими.
- Відрепетируйте текст самопрезентації.
- Домовтесь на зручний для вас та рекрутера час.
- Потрібно мати мінімум 1 годину на інтерв'ю.
- Потрібно записати точну адресу, ім'я та посаду рекрутера.
- Заздалегіть підготуйте речі, в яких ви підете на інтерв'ю.
- Добре відпочиньте.
- Не запізнуйтеся.
- Підготуйте перелік важливих запитань.
- Покажіть, що ви прагнете отримати цю посаду.

## Типові питання: поради від Nestle



### 1. «Що Ви знаєте про нашу компанію?»

За допомогою цього запитання інтерв'юер намагається перевірити, наскільки ретельно Ви виконали своє «домашнє завдання» та пересвідчитись, що Ви обрали саме цю компанію з вагомих причин. Під час підготовки до співбесіди Вам варто дізнатись про штат та структуру компанії, її сферу діяльності, товари або спектр послуг, які вона пропонує, нові розробки та ініціативи. Не зайвим буде дізнатися про історію компанії, її цілі та культуру, імідж на ринку роботодавців та серед конкурентів.

### 2. «Що Вас мотивує?»

Відповідаючи на це запитання, будьте готовими розповісти про свою самомотивацію. Подумайте про складні завдання, які Ви виконували, та яку користь це принесло особисто Вам. Прикладом може бути вдала організація заходу, коли Вашою ціллю та мотивацією було не лише слідування сценарію, а й задоволеність та гарний настрій гостей свята.

### 3. «Як Ви вважаєте, які Ваші сторони для розвитку?»

До відповіді на це запитання Вам потрібно ретельно підготуватись. Що ми можемо порадити? Оберіть те, в чому Ви не можете назвати себе сильним та подумайте, як Ви можете розвивати в собі цю рису. Наприклад: Ви хвилюєтесь під час проведення презентацій. Визнайте це, як сторону для розвитку та скажіть, що практикуєтесь вдома або перед друзями. Можна також знімати такі виступи на відео та пізніше аналізувати, що саме можна було б покращити.

### 4. «Де/ким Ви бачите себе через 5 років?»

По-перше, про свої кар'єрні очікування та плани в коротко- та довгостроковій перспективі варто продумати заздалегідь. Подумайте, як виглядатиме Ваше омріяне майбутнє, та які кроки Вам треба зробити для того, щоб це здійснилось. Не забувайте, що відповідь повинна все ж бути в контексті роботи, на яку Ви проходите конкурс.

### 5. І наприкінці інтерв'ю: які запитання у Вас будуть до інтерв'юера?

«Чи є у Вас запитання до мене?» – це запитання часто застає зненацька, та іноді його можуть задати вже після закінчення офіційної частини співбесіди. Підготуйте запитання, які покажуть Ваш ентузіазм та будуть стосуватися конкретно Вашої посади або організації. Гарним прикладом може бути запитання «Які ініціативи та проекти запроваджує компанія на даний момент?»



## НАВИЧКИ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ

Отже, Ви отримали запрошення на співбесіду і ретельно підготувались. Ви багато чого дізнались про компанію і вакансію. Ви навчилися відповідати на типові питання. І зараз Ви готові проявити себе з найбільш привабливої сторони. Але це не все, до чого вам потрібно підготуватися – не забувайте про мову нашого тіла і жести. Саме вони мають величезну роль у тому, як нас сприймають.



## Поради від Nestle:

Ні для кого вже не новина, що «схрещені на грудях руки» та «сутулість» несприятливо впливають на Ваш образ. Проте, як щодо менш очевидних ознак хвилювання? Застосувавши невеличкі зміни у своїй поведінці, можна збільшити свої шанси на отримання бажаної роботи:

- 1. Про що говорять рухи Ваших рук?** Поправляючи краватку або волосся, граючись сумкою або тримаючи в руках склянку з водою довше, ніж це потрібно – всі ці ознаки виявляють Ваше напруження та хвилювання. Переконайтеся, що Ваші долоні повернуті вгору у підтвердження відкритості та відвертості Ваших слів. Не забувайте, що міцне рукостискання – один з найшвидших способів завоювати довіру та встановити зв'язок.
- 2. Виглядайте так, наче Ви не нервуєте:** налагодити зоровий контакт – завдання не з легких, але хитрість у тому, щоб спробувати розслабитись та почути співбесідника. Фокусуєтесь на 100% на тому, що говорить інтерв'юер, Ви природно та невимушено слідкуватимете за його поглядом, виявляючи інтерес та уважність.
- 3. Будьте уважними:** коли Ви нахиляєтесь до співбесідника для того, щоб почути, про що він говорить, це свідчення Вашого інтересу та уважності до слів співбесідника.
- 4. Не поспішайте з відповідями:** уважно подумайте, перед тим як відповідати на кожне запитання. Зробіть паузу та сконцентруйтесь, якщо Вам потрібен час, щоб сформулювати думку. Контролюйте те, що говорите, щоб не плутатись у своїх словах.
- 5. Оберіть приклад для наслідування:** хто з відомих особистостей на Вашу думку виглядає найбільш

впевнено, виступаючи перед аудиторією? Уважно подивіться їх інтерв'ю, слідкуючи за мовою тіла та жестами. Впевнена посмішка – це завжди ключ до успіху в спілкуванні.

- 6. Одягайтесь так, наче це Ваш перший робочий день:** перед співбесідою дізнайтесь про дрес-код компанії та постарайся слідувати йому. Одягнувшись занадто святково, Ви менше ризикуєте справити хибне враження. В той час нехтування охайністю може відіграти негативну роль у тому, як Вас сприйматимуть.
- 7. Налаштуйтеся на успіх:** потренуйте своє представлення перед дзеркалом. Будьте готові відповісти на запитання «Як Ви бачите своє місце в компанії?». Така імітація допоможе Вам побачити над чим ще варто попрацювати: які жести підсилять Ваші слова, та чого варто уникати.

Навіть якщо Вам важко втримати у пам'яті всі ці поради, пам'ятай про головне: намагайся відобразити пози та позитивні жести свого інтерв'юера. Якщо Вам посміхаються, посміхайтесь у відповідь.

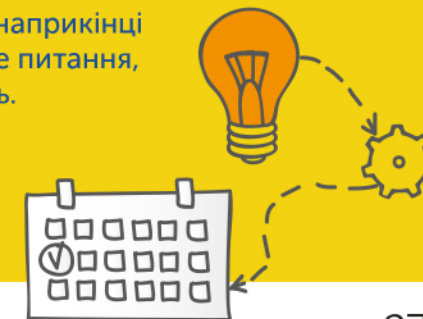
Правильне використання жестів під час співбесіди не забезпечить Вам роботу мрії, проте, безперечно допоможе підсилити образ впевненого та професійного молодого спеціаліста.



## Телефонне інтерв'ю: поради від lifecell

Іноді перед запрошенням на співбесіду у Вас може бути телефонне інтерв'ю. Тут потрібно звернути увагу на наступні фактори:

- 1. Якщо незручно говорити:** вибачтесь, запропонуйте перенести телефонну розмову на інший час і дату.
- 2. Запам'ятайте ім'я людини, яка телефонує, назву компанії, не бійтеся перепитати інформацію.**
- 3. Ніколи не вживайте слово «дівчино» в зверненні до рекрутера.**
- 4. Ніколи не вживайте зменшувально-пестливих форм: «Женечка», «Анічка» тощо.**
- 5. Підготуйтеся до розмови:** наявність записника, ручки, телефон повинен бути зарядженим.
- 6. Презентація себе:** відповідайте на питання конкретно, спокійно, без іронії.
- 7. Голос:** приємний і впевнений.
- 8. За можливості, наприкінці розмови задайте питання, що Вас цікавлять.**



# 5 ПЕРШІ РОБОЧІ ДНІ



## ПОРАДИ ВІД КОКА-КОЛА БЕВЕРІДЖИЗ УКРАЇНА

Перше робоче місце... Це не просто стале словосполучення, це перший крок у дорослому житті та основа для побудови успішної кар'єри. І саме від того, як ви розпочнете свій кар'єрний шлях, залежить ваше яскраве майбутнє.

Припустимо, що ви вже пройшли весь шлях від розміщення резюме, першого інтерв'ю до фінальної пропозиції щодо працевлаштування. І ось настав цей хвилюючий перший робочий день...

Проте, пам'ятайте, що перший робочий день починається до фактичного виходу на роботу.

1. Вивчіть основну інформацію про компанію-роботодавця, що є доступною на офіційному порталі: основна діяльність, цінності, організаційна структура, керівництво, чисельність персоналу тощо.
2. Пам'ятайте! Кожна компанія має свою власну корпоративну культуру, дрес-код, внутрішні правила поведінки. Напередодні першого робочого дня, обов'язково запитайте всі ці подробиці у рекрутера або майбутнього менеджера

І ось, перший робочий день настав.



Перш за все:

- Будьте привітними до нових колег та ввічливими (і не лише в перший робочий день).
- Під час Вашого знайомства з колегами розкажіть про себе цікаву інформацію: де вчилися, які проекти вдалося реалізувати, хобі тощо. Важливо, щоб інформації було небагато, проте вона була цікавою.
- Слухайте ретельно всю інформацію та запитуйте про все, що Вас цікавить стосовно нової роботи.
- Фіксуйте нову інформацію в записнику або ведіть нотатки в електронному гаджеті (це вже за вподобанням). Розділіть нотатки на декілька основних блоків:

1. Нові контакти, де Ви будете фіксувати ваших колег, їх ім'я, посади тощо.
2. Питання та ідеї: фіксуйте у цьому розділі все, що приходить на думку (нові ідеї, питання та поради).
3. Завдання, які перед Вами постають: на-проти кожного завдання вказуйте строки виконання та обов'язково виставляйте пріоритетність, яку обговорюйте з керівником чи наставником.
4. Знайомство з офісом: розташування відділів, внутрішні правила.

Як правило, адаптація та налаштування на зміни тривають близько перших трьох місяців. Протягом цього періоду чітко слідуйте плану адаптації новачків при наявності такого плану в компанії чи тим рекомендаціям, які Ви отримали від керівника чи наставника.

А ось ще декілька порад:

- Виконуйте сумлінно завдання та обов'язково звітуйте про це Вашому керівникові.
- Попросіть собі ментора чи наставника, який допоможе Вам якомога швидше адаптуватися в новій компанії. У наставника Ви завжди зможете запитати поради, дізнатися про існуючі традиції в компанії та у Вашому колективі, поділитися Вашим враженнями і задати будь які запитання.
- Регулярно запитуйте про зворотній зв'язок не тільки від Вашого керівника, але і від колег, з якими Ви працюєте щодня.
- Говоріть з керівником про Ваші кар'єрні плани.
- Будьте проактивними та ініціативними. Приймайте участь, при будь якій можливості, у нових проектах та ініціативах, що анонсуються в компанії.
- При будь-яких обставинах залишайте позитивний настрій. Будьте впевнені, це допоможе Вам здолати всі складні задачі під час цього непростого, але дуже цікавого періоду адаптації, і повірте не лише на першому місці роботи.
- Дізнавайтесь більше про колег і не лише про роботу. Запитуйте про їх інтереси, улюблених виконавців, хобі тощо. Це допоможе Вам знайти спільні інтереси і теми для спілкування.
- І наприкінці ще одна важлива порада: вірте в себе, мрійте, приймайте виклики і завжди йдіть вперед. І обов'язково прихопіть з дому Вашу улюблену чашку чи інший талісман, який буде завжди поряд і буде «підтримувати» Вас.

# ПОСТІЙНЕ НАВЧАННЯ



Ви дотримувались наших порад?  
Тоді у Вас вже точно є робота 😊

Вам подобається, чим Ви займаєтесь, і Ви задоволені корпоративною культурою компанії, в якій працюєте? Тоді у Вас все гаразд, і Ви поступово опиняєтесь у зоні комфорту. Це зупиняє Ваш розвиток, як професійний, так і особистий. І тому, щоб уникнути цієї пастки, потрібно постійно працювати над своєю кар'єрою і розвиватися. Існує твердження, що та людина, яка хоче бути професіоналом своєї справи, має практикуватися мінімум 10 тисяч годин. Отже:

- Регулярно оновлюйте своє резюме, і не забувайте це робити і у соціальних мережах.
- Розширюйте свої професійні контакти, ходіть на професійні конференції, зустрічі одногрупників, зустрічі экс-колег – це прекрасні платформи для обміну досвідом і знаннями.
- Станьте членом професійної асоціації, дуже часто роботодавці шукають працівників саме там, і це полегшує знаходження роботи.
- Навчайтесь, мінімум один раз на рік проходите професійні курси і отримуйте сертифікати, а потім застосовуйте отримані знання на практиці – це підвищить Ваш професійний рівень.
- Займайтесь волонтерством, адже це допомагає розвивати особисті навички, і таким чином Ви приносите користь людям навколо.

## КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ

### **Career Hub** [careerhub.in.ua](http://careerhub.in.ua)

Платформа Центру «Розвиток КСВ» з кар'єрного консультування та професійних можливостей.

### **Моя Кар'єра** [mycareer.org.ua](http://mycareer.org.ua)

Портал про кар'єру для молоді, що містить різноманітні поради та включає спеціальний профорієнтаційний тест, який допоможе проаналізувати себе у виборі майбутньої професії.

### **The Point** [thepoint.rabota.ua](http://thepoint.rabota.ua)

Онлайн-журнал сайту [rabota.ua](http://rabota.ua) з безліччю цікавих статей про ринок праці, тенденції та умови роботи різних фахівців, огляди зарплат тощо.

### **Ресурсний центр ГУРТ** [gurt.org.ua](http://gurt.org.ua)

Провідний національний центр суспільної інформації, що публікує найрізноманітнішу інформацію про актуальні події, можливості освіти, розвитку та працевлаштування.

### **Studway** [studway.com.ua](http://studway.com.ua)

Онлайн-видання про студентство, що містить статті про мотивацію, планування професійного розвитку та подорожі. Серед можливостей публікують актуальні освітні події та цікаві проекти для розвитку молоді.

### **Make Me Better** [makemebetter.com.ua](http://makemebetter.com.ua)

Програма наставництва, що допомагає реалізувати своє професійне покликання. Це гарна можливість обрати ментора, що допоможе на шляху професійної реалізації.

### **Casers** [casers.org](http://casers.org)

Кейс спільнота України, що дозволяє отримати практичний досвід, навички вирішення реальних завдань, знайомства з топ-менеджерами компаній і запрошення на роботу або стажування.

HTTP://



### **Prometheus** [prometheus.org.ua](http://prometheus.org.ua)

Громадський проект масових відкритих онлайн-курсів. У співпраці з викладачами кращих ВНЗ вони відкривають безкоштовний онлайн-доступ до найкращих навчальних курсів університетського рівня всім охочим в Україні.





КИЇВ 2017