

# МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ «ОТКРОЙ СЕБЯ» ДЛЯ РАБОТОДАТЕЛЕЙ

Ниже представлены ссылки на видеоматериалы программы, под видео есть ссылки на дополнительные материалы: памятки, шаблоны, комментарии эксперта.



## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРУДОУСТРОЙСТВА ➤

### Межличностная коммуникация. Навык выстраивания личных границ ➤

- как выстраивать границы с работодателем и коллегами
- как действовать, если ваши границы нарушили
- особенности коммуникации в переписке

### Чувство стыда и страха и инструменты для работы с ними ➤

- откуда берется чувство стыда
- этапы работы над чувством стыда



## ПОДГОТОВКА К ТРУДОУСТРОЙСТВУ ➤

### Особенности трудового законодательства для людей с инвалидностью ➤

- прием и оформление на работу
- трудовой договор и какие особенности условий труда, должны быть отражены в договоре

### Начало карьеры ➤

- для людей без опыта работы
- образ и признаки, которыми должна обладать ваша работа
- типы карьер и выбор профессии



## НАВЫКИ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ТРУДОУСТРОЙСТВА ➤

### Навыки постановки кратко- и долгосрочных целей, инструменты для приоритизации и планирования ➤

- почему при трудоустройстве важно иметь цели
- основные подходы к планированию
- как составлять план действий?

### Формулировка целей по трудоустройству ➤

- как сформулировать цели, способствующие трудоустройству



**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
ТРУДОУСТРОЙСТВА** ➤

**Как сохранять мотивацию для  
трудоустройства и достижения  
своих целей** ➤

- что такое мотивация и можно ли ею управлять
- как можно поддерживать свою мотивацию на начальных этапах
- факторы, негативно влияющие на мотивацию
- что питает и подрывает мотивация

**Важность адекватной самооценки** ➤

- как формируется и из чего складывается самооценка
- как адекватная оценка себя поможет при трудоустройстве



**ПОДГОТОВКА  
К ТРУДОУСТРОЙСТВУ** ➤

**Начало карьеры и поиск себя** ➤

- для людей с опытом работы
- факторы выбора нового места работы
- подготовка к трудоустройству

**Как грамотно и эффективно вести  
личный бюджет** ➤

- что такое бюджет?
- типы доходов и стратегии распределения бюджета



**НАВЫКИ, НЕОБХОДИМЫЕ  
ДЛЯ ТРУДОУСТРОЙСТВА** ➤

**Инструменты, необходимые для  
выстраивания эффективного  
рабочего процесса** ➤

- базовые принципы планирования
- самые частые ошибки, которые допускают люди при планировании

**Составление резюме** ➤

- цель резюме, структура и типы резюме
- частые ошибки в резюме



## ПОДГОТОВКА К ТРУДОУСТРОЙСТВУ ➤

### Работа фрилансером ➤

- положительные и отрицательные стороны в формате работы на себя
- как фрилансер может искать заказчиков и продвигать свои услуги

### Определение своих сильных и слабых сторон ➤

- как определить свои сильные и слабые стороны и подготовиться к трудоустройству



## НАВЫКИ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ТРУДОУСТРОЙСТВА ➤

### Прохождение собеседования ➤

- как подготовиться к собеседованию
- типы вопросов на собеседовании
- что важно спросить у работодателя