

**Карьерный  
путеводитель  
для студентов:  
развитие навыков  
и успешный старт  
в профессиональной  
деятельности**

# Содержание

Что написать в резюме, если у тебя нет опыта?	4
Как усилить свои позиции на рынке труда	6
Как откликнуться на вакансию, чтобы тебя заметили	7
Как написать сильный отклик на вакансию	8
Почему ваш отклик не читают: ошибки при отправке резюме на вакансию	10
Что важно узнать о вакансии и компании до встречи с работодателем	11
Как подготовить самопрезентацию к собеседованию	12
Навык, который часто недооценивают: умение задавать правильные вопросы	13
Что спросить на собеседовании, чтобы понять: это твоё место или нет?	14
Как отвечать на неудобные вопросы на собеседованиях	15
«Я тут случайно»: что такое синдром самозванца и как с ним быть	16
Где искать стажировки и подработки: 5 проверенных платформ	17
Как искать работу, если ты интроверт	18
Что делать, если разочаровался в специальности	19


# Что написать в резюме, если у тебя нет опыта?

У тебя точно есть знания, навыки и достижения, которые можно и нужно показать.

- 1 Образование**  
Укажи вуз, направление, курс или дату окончания. Если есть дипломы, грамоты — добавь.
- 2 Стажировки и практика**  
Даже если она была недолгой — это важно. Опиши, чем занимался(ась) и чему научился(ась).
- 3 Учебные и внеучебные проекты**  
Пиши про курсовые, командные задания, волонтерство, участие в мероприятиях. Это — тоже опыт!
- 4 Навыки**  
Подчеркни, что умеешь:  
— работа с текстами, таблицами, графикой  
— владение программами (Excel, Canva, AutoCAD и др.)  
— языки (и уровень)  
— soft skills: коммуникация, ответственность, самоорганизация.
- 5 Цель**  
Напиши коротко, что ищешь: «Ищу стажировку в сфере...», «Хочу применить навыки...»  
Это покажет мотивацию и поможет работодателю понять, куда ты хочешь двигаться.  
Даже самое простое резюме может работать, если оно честное, структурированное и написано с пониманием своих сильных сторон.

# Пример резюме

Проще всего собрать аккуратное резюме через конструкторы — например, на hh.ru. Там уже есть готовая структура, подсказки и ничего лишнего, что сильно упрощает задачу. Ниже — пример резюме, на который можно ориентироваться.

	<h2>Сергеев Иван Иванович</h2>
	<p>Мужчина, 20 лет, родился 31 марта 2006</p>
	<p>+7 (990) 000 00 00 — предпочитаемый способ связи <a href="mailto:ivan.sergeev@mail.ru">ivan.sergeev@mail.ru</a></p>
	<p>Проживает: г. Геническ, Херсонской области Гражданство: Россия, есть разрешение на работу: Россия Не готов к переезду, готов к командировкам</p>

## Менеджер по продвижению в социальных сетях

Ищу стажировку или позицию начинающего специалиста в сфере маркетинга, продвижения в социальных сетях и дизайна, где я смогу применить навыки работы с дизайном, контентом и аналитикой.

Тип занятости: полная занятость

Формат работы: на месте работодателя

## Опыт работы

Сентябрь 2024 —  
настоящее время  
1 год 7 месяцев

### Медиациентр ХТУ

волонтер

- пишу тексты для соцсетей, делаю дизайн креативов
- участвую в создании контент-плана
- помогаю с организацией съемок

## Образование

Высшее  
(неоконченное)  
2028

**Херсонский технический  
университет**  
Факультет дизайна

## Навыки

Знание языков

Русский — Родной  
Английский — A2 — Элементарный

Навыки

Дизайн креативов и других материалов  
Основы SMM и продвижения  
Работа в команде, презентации  
Базовая аналитика: Excel, Google Таблицы  
Работа с текстами: посты, статьи, описания

## Опыт вождения

Имеется собственный автомобиль

Права категории А, В

# Как усилить свои позиции на рынке труда

На старте карьеры ты можешь столкнуться с высокой конкуренцией. И иногда решает не диплом, а то, как ты показываешь свои навыки. Один из простых способов усилить свою позицию – оформить паспорт компетенций.

## Что это такое

Это официальный документ, подтверждающий уровень универсальных навыков:

- коммуникация
- работа в команде
- анализ информации
- стрессоустойчивость
- лидерство

То есть это не просто строка в резюме «я ответственный», а конкретная оценка твоих навыков.

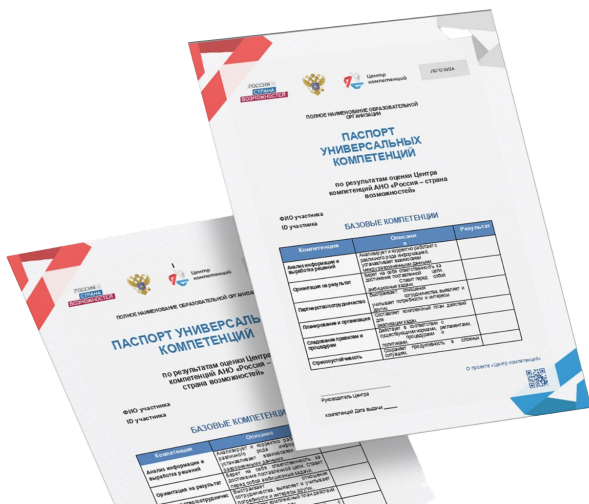
## Почему это работает

- работодателю проще понять, на что ты способен
- ты выделяешься среди других студентов
- появляется понятное направление для развития
- на hh.ru такие профили чаще поднимаются в поиске

И да, иногда это реально решает, кого позовут на собеседование.

## Как получить паспорт компетенций

1. Пройти тестирование на платформе «Россия – страна возможностей» (<https://rsv.ru/>)
2. Добавить результат в профиль на hh.ru



У многих студентов плюс-минус одинаковое образование. А вот тот, кто может подтвердить свои навыки уже выглядит сильнее. И этим стоит пользоваться.

# Как откликнуться на вакансию, чтобы тебя заметили

80% кандидатов сливаются еще на этапе отклика. Почему? Они отправляют резюме вслепую, без сопроводительного письма, без персонализации. В результате — молчание рекрутера.

## Вот как сделать так, чтобы твой отклик не затерялся среди сотен других:

- **Пиши напрямую**

Если в вакансии указан контакт (почта, Telegram, MAX), пиши туда.

Отклики через сайты с вакансиями часто тонут в потоке.

- **Персонализируй сообщение**

Начни с обращения к рекрутеру по имени. Упомяни, почему именно эта компания тебе интересна.

- **Не дублируй резюме, а используй инструменты качественного саммаркетинга**

В сопроводительном письме или в сообщении коротко объясни, почему твой опыт релевантен.

### Например:

«Вижу, что вам нужен копирайтер с опытом работы в СМИ. Я полгода работал волонтером-корреспондентом в МЕДИА ДОМ ХТУ: писал посты, статьи; снимал и монтировал видео»

- **Добавь структуру**

Если пишешь письмо, разбей его на смысловые блоки: кто ты, почему компания интересна, чем полезен, как с тобой связаться.

- **Дай понять, что готов к общению**

Закончите письмо не «Жду ответа», а чем-то более вовлекающим: «Буду рад обсудить детали, могу созвониться в любое удобное вам время».

Рекрутеры не читают шаблонные отклики, но всегда замечают тех, кто пишет осмысленно. Выбор за тобой.

# Как написать сильный отклик на вакансию

По данным портала hh.ru почти **20%** эйчаров не рассматривают резюме соискателей без сопроводительного письма. Цель такого письма – показать рекрутеру, что ты можешь решить поставленную задачу.

## Структура сопроводительного письма:

- На какую вакансию откликаешься.
- По пунктам: каким параметрам вакансии ты подходишь, а каким – нет.
- Примеры и доказательства по каждому пункту.
- Если есть ограничения или какому-то пункту в вакансии ты не соответствуешь – напиши об этом.
- Оставляй дверь открытой.
- Избегай общих фраз о своих личных качествах (например, «я самый ответственный»). Вместо этого сделай акцент на конкретной пользе: что именно ты умеешь делать и как это помогает решать задачи компании.

Пиши просто. Избегай вычурности и клоунады.

## Рассмотрим на примере, как будет выглядеть отклик:

- Здравствуйте!
  - Меня зовут Иван Сергеев. Откликаясь на вакансию копирайтера в «Газпромнефть».
  - Я занимаюсь написанием текстов 1,5 года: писал статьи и посты для студенческого СМИ МЕДИА ДОМ ХТУ, разрабатывал тексты посадочных страниц для сайта университета.
  - Примеры моих работ: <https://...>
  - Читал “Пиши сокращай”, “Ясно, понятно”, проходил курсы копирайтеров Петрова и Сидорова. 3. Мои сертификаты и дипломы: <https://...>
  - Владею программами “...” и “...”, работаю в системах “...” и “...”.
- В вакансии вы написали, что работа в офисе в Санкт-Петербурге. До конца учебного года я в Геническе, в июле планирую переезд в СПб. До этого времени готов работать дистанционно. Также могу приехать на неделю, чтобы войти в курс дела.
- Буду рад продолжить общение: +7 990 ...

# Почему ваш отклик не читают: ошибки при отправке резюме на вакансию

## Итак, основные ошибки в отклике на вакансию:

- Непонятно, на какую вакансию отклик. У крупной компании могут быть сотни вакансий.
- Факты из биографии, о которых никто не спрашивал.
- Непонятные сокращения.
- Нахваливание себя.
- Акцент на том, зачем соискателю работа, а не зачем вы нужны работодателю.
- Манипуляции.

## Рассмотрим на примере, как не надо писать:

- Здравствуйте!
- Пишу по вакансии.
- Родился в 2005 году в г. Геническ, окончил МБОУ СШ№1 с отличием, сейчас учусь на 3 курсе
- ФГБОУ ВО «ХТУ».
- Я являюсь обучаемым, стрессоустойчивым, активным студентом. С первого курса активно развиваюсь в различных направлениях, открываю в себе новые таланты. Мне не терпится попробовать себя на работе в Вашей компании! Это же просто мечта!
- Работа в вашей компании станет для меня мощным социальным лифтом. Я рассчитываю на высокий доход и профессиональный рост в Вашей компании.
- Для меня эта стажировка – возможность лучше понять себя и раскрыть свой потенциал.
- Когда можно ожидать от вас обратную связь? с нетерпением жду ваш положительный ответ!

# Что важно узнать о вакансии и компании до встречи с работодателем

Это поможет почувствовать себя увереннее и задать правильные вопросы на интервью.

Если ты готовишься к собеседованию, начни не с костюма и самопрезентации, а с самой вакансии.

## Попробуй понять:

1

что за компания, чем она живёт

2

какой реально будет круг задач

3

с кем ты будешь работать: есть ли команда, кто руководитель, какая атмосфера в компании

4

на каких условиях: график, зарплата, оформление, перспективы

Некоторые из этих вещей можно понять из описания вакансии или сайта. Также можно почитать отзывы сотрудников о работодателе.

Что-то узнать у HR в переписке. Не стесняйся задавать вопросы рекрутеру. Это не выглядит навязчиво, наоборот, показывает твою осознанность и заинтересованность.

# Как подготовить самопрезентацию к собеседованию

Когда работодатель просит рассказать о себе, важно не пересказать всю биографию, а показать, чем ты можешь быть полезен компании.

## Структура самопрезентации:

### Кто ты

Кратко: имя, образование, специальность, курс или опыт.

### Чем занимаешься

Какое образование, где стажировался, в каких проектах участвовал и как это связано с вакансией.

### Что умеешь делать?

Навыки, которые пригодятся именно в этой работе. Желательно с примерами.

### Почему ты здесь?

Что привлекло в вакансии или компании. Покажи, что ты осознанно выбираешь.

### Пример:

Здравствуйте, меня зовут Алина. Я учусь на 4 курсе факультета экономики, управления и права ХТУ, специализация – бухгалтерский учёт.

Проходила стажировку в районной администрации, производила подготовку отчётности и учёт закупок. Знаю Excel, 1С, умею работать с большими объемами данных.

Меня интересует ваша вакансия, потому что я хочу добиться успеха в сфере государственного сектора и вижу, что мои знания могут быть полезными.

### Главное, говорите по делу.

Избегай фраз «я очень ответственный» и «мне просто нужна работа». Сфокусируйтесь на том, что вы умеете и зачем пришли.

# Навык, который часто недооценивают: умение задавать правильные вопросы

В учёбе, на стажировке, на первой работе мы часто боимся выглядеть глупо. Но умение задавать вопросы — это важный навык.

- Он показывает, что ты включён, что тебе важно разобраться.
- Он помогает быстрее находить решения.
- Он выстраивает нормальную, рабочую коммуникацию.

## Как правильно спрашивать?

1

### **Задавай открытые вопросы**

Вместо закрытых вопросов, требующих ответа «да» или «нет», задавай открытые вопросы, начинающиеся с «что», «как», «почему», «в каком смысле».

2

### **Уточняй**

Если что-то неясно, не бойся переспрашивать и уточнять информацию.

3

### **Слушай внимательно**

Обращай внимание на ответы собеседника и задавай вопросы, основанные на его ответах.

4

### **Будь конкретен**

Формулируй свои вопросы четко и конкретно, чтобы избежать недопонимания. А главное, не стесняйся спрашивать, даже если тебе кажется, что вопрос может быть глупым.

# Что спросить на собеседовании, чтобы понять: это твоё место или нет?

**Собеседование** — это не экзамен. Это диалог. Работодатель узнаёт о тебе, а ты — о нём.

## Вот несколько вопросов, которые можно и нужно задать:

- 1 Что вы больше всего цените в своих сотрудниках?**  
Не бойся спрашивать. Это не наглость, а признак взрослости и осознанного подхода к выбору работы.
- 2 Как выглядит рабочий день сотрудника на этой должности?**  
Что даст ответ: поможет понять, насколько загружен и разнообразен рабочий процесс.
- 3 Какие качества ценятся в коллективе?**  
Для чего спрашивать: позволит понять, вступишь ли ты в корпоративную культуру и ценности компании.
- 4 Какие есть возможности для развития?**  
Важность вопроса: если ты нацелен на рост, важно узнать об этом сразу.
- 5 Какие задачи будут стоять передо мной в первый месяц работы?**  
Почему важно спросить: ты получишь чёткое представление о своих обязанностях и сможешь оценить, насколько они соответствуют твоим ожиданиям и навыкам.

# Как отвечать на неудобные вопросы на собеседованиях

«Почему вы ушли с прошлого места?», «Вы готовы к переработкам?»  
«Какие у вас слабые стороны?» и другие в этом духе.

## Главное правило:

отвечай честно, но без лишних деталей и эмоций. Работодателю не нужна твоя обида или долгая история, он хочет понять, есть ли риски, для команды.

## Примеры, как можно ответить:

### ● Почему ушли с прошлого места работы?

«Я понял(а), что хочу роста в другом направлении, в сфере, ближе к моей специализации».

«Проект, в котором я работал(а), был завершён. Я ищу новые задачи, где можно применить полученный опыт».

### ● Вы готовы к переработкам?

«Для меня важен баланс, но понимаю, что бывают форс-мажоры и готов подключиться в такие моменты. Главное, чтобы это было исключением, а не обычной практикой»

### ● Какие у вас слабые стороны?

Это один из самых коварных вопросов: многие начинают либо откровенно ругать себя, либо уходят в шутки про перфекционизм.

Лучше выбрать некритичный навык, который действительно можно улучшить.

И показать, что вы уже работаете над этим.

## Пример ответа:

Раньше мне было сложно выступать перед большой аудиторией. Сейчас я специально беру участие в учебных проектах, где нужно делать презентации и вижу прогресс.

## Совет от Центра карьеры и трудоустройства

Не оправдывайся и не критикуй бывшего работодателя. Сформулируй ответы так, чтобы они показывали твою зрелость и готовность к новым вызовам.

# «Я тут случайно»: что такое синдром самозванца и как с ним быть

Кажется, будто ты ничего не знаешь, и все скоро это поймут? Думаешь, что успех — просто везение? Боишься, что «не потянешь»?

Это может быть синдром самозванца — внутренний критик, который мешает расти. Он крадёт уверенность, заставляет бояться ошибок и мешает использовать возможности.

## Кто в группе риска?

- Студенты и выпускники на старте
- Перфекционисты
- Те, кто меняет сферу или выходит из зоны комфорта

## Что делать:

- 1 Вести список достижений
- 2 Не сравнивать себя с другими
- 3 Общаться с наставниками

# Где искать стажировки и подработки: 5 проверенных платформ

Если ты хочешь пройти стажировку или найти первую работу по специальности – начни с надёжных источников. Мы собрали 5 платформ, где можно найти хорошие варианты.

1

## hh.ru

Крупнейший сайт вакансий. Удобная фильтрация, стажировки, гибкий график и работа без опыта.  
Совет: добавь в профиль Паспорт компетенций от РСВ – это повысит шансы!

2

## работа.рф

Государственный портал с вакансиями по всей России, включая Херсонскую область. Часто публикуются вакансии от муниципальных и региональных работодателей.

3

## «Россия – страна возможностей» (<http://rsv.ru/>)

Платформа с проектами, конкурсами и стажировками для студентов. Есть как онлайн-форматы, так и очные стажировки с поддержкой.

4

## Каналы и чаты

Ищи местные каналы по запросу «работа Геническ», «вакансии Херсонская область», «работа Юг России». Часто там публикуют неформальные, но актуальные предложения.

5

## Центр карьеры и трудоустройства ХТУ

Ищи вакансии по хештегу  
#ВакансииДляВыпускников  
#ВакансииДляСтудентов  
#ВакансииХТУ



# Как искать работу, если ты интроверт

Если тебе тяжело общаться с незнакомыми людьми, это не делает тебя менее ценным специалистом. Важно не ломать себя, а найти подходящий способ показать свою пользу.

## Форматы работы, которые подходят интровертам:

Работа с задачами, а не с людьми — аналитика, дизайн, тексты, разработка, документооборот.

Удалёнка или проектная работа — минимум встреч, максимум самостоятельности.

## Что написать в резюме

### Сделай упор на конкретные навыки.

- Например: не «ответственный и пунктуальный», а «собираю и анализирую данные, делаю презентации, работаю в Excel».
- Покажи проекты, задания, результаты. Даже если это были курсы или волонтерство.
- Добавь короткий блок, где расскажи, в каком формате ты наиболее эффективен.
- «Предпочитаю работать в спокойной обстановке, вдумчиво подхожу к каждой задаче»

## Как себя вести на собеседовании

- Заранее запиши пару чётких фактов о себе, которые хочешь донести. «Я быстро осваиваю инструменты и люблю, когда задачи четко сформулированы»
- Говори через дела, например, вместо «я командный игрок» напиши: «мы с ребятами занимались проектом по маркетингу, я проверял аналитику и презентацию»
- Если боишься растеряться на собеседовании, приходи с распечатанным резюме в руках, пусть оно станет опорным планом. Не обязательно быть экстравертом, чтобы построить хорошую карьеру. Нужно быть собой и найти свою подачу, свою среду и свою скорость.

# Что делать, если разочаровался в специальности

## «Это вообще не мое. Я не хочу этим заниматься»

Иногда на 3-4 курсе студенты понимают, что ошиблись с выбором профессии. Увы, так бывает. И это не повод паниковать. Вот что можно сделать:

1

### Переупакуй свой опыт

Даже если ты учишься на бухгалтера, это не значит, что ты должен быть бухгалтером. Ты: умеешь анализировать, работать с документами, системно думать, последовательно практиковаться, вести проекты, учиться работать в команде. Это уже рабочие навыки — их можно применить в HR, маркетинге, администрировании, логистике и т.д.

2

### Посмотри, что тебе действительно интересно

Возможно, ты хотел бы заниматься дизайном, работать с людьми, писать тексты, или проводить OSINT-анализ? Начни искать информацию, делай первые пробные шаги. Курсы, подработки, волонтерство — всё это воспринимается работодателями как реальный опыт.

3

### Обратись за карьерной консультацией

Не обязательно разбираться во всём самому.

#### Центр карьеры и трудоустройства поможет:

- увидеть свой карьерный путь со стороны
- подсветить, где ты уже силён
- построить дорожную карту смены профессии



Ты не обязан всю жизнь заниматься тем, что не откликается. Можно не сжигать мосты, а переосмыслить путь — и спокойно развернуться в другую сторону.





г.Геническ