



ЭКОНОМИСТ

#1



Фото: В. Никуличко

16+

unecon.ru

ВСТУПАЕМ В ГОД НАУКИ
И ТЕХНОЛОГИЙ

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ВЫГОРАНИЕ

БИЗНЕС-ПРОЕКТ
НЕ ТОЛЬКО НА БУМАГЕ

Слово редакции



С радостью приветствуем читателей в первом выпуске «Экономиста» 2021 года.

Как известно, этот год провозглашен президентом нашей страны годом науки и технологий. Чтобы узнать, как год под таким серьезным девизом проведет СПбГЭУ, мы пообщались с проректором по научной работе Еленой Горбашко, а также с молодыми и перспективными учеными нашего вуза, достигшими успеха в области информатики. Февраль часто связывают с Днем защитника отечества, и номер наш совершенно случайно получился «мужским». Доказательство тому – интервью с выпускниками, яркими, харизматичными личностями, сделавшими карьеру в правительственных кругах и в бизнесе. Думаем, такие истории воодушевляют, демонстрируют, что все возможно, главное, верить в себя и прикладывать усилия для достижения своей цели. Например, проект нашего студента и уже успешного бизнесмена Григория Волкова – «КлюкваВолка». А чтобы облегчить учебные и трудовые подвиги, мы собрали для вас полезные приложения и советы специалистов о том, как соблюдать баланс между работой и отдыхом, избежать профессионального и эмоционального выгорания.

В общем, читайте новый выпуск «Экономиста», вдохновляйтесь и действуйте!

КОРОТКО О ВАЖНОМ



Традиционно в День российского студенчества в Санкт-Петербурге в Смольном соборе прошла церемония награждения «Почетным знаком Святой Татьяны» за особый вклад в духовно-нравственное просвещение и активное участие в социальной жизни общества. В этом году кандидатами от СПбГЭУ стали: декан факультета управления Игорь Федосеев (Наставник молодежи) и начальник отдела по воспитательной работе УВВР Евгения Мельникова (Молодежная степень).

Поздравляем студентку 3 курса юридического факультета Дарью Репьеву с победой в конкурсе на получение стипендии от международной юридической фирмы Grata International St. Petersburg.

Дарье был вручен диплом победителя конкурса и стипендия в размере 120 000 рублей. Кроме того, студентка получила право пройти стажировку в команде этой фирмы.

Конкурс на получение стипендии от Grata International St. Petersburg проводился впервые. Главной целью проекта стала финансовая поддержка наиболее талантливых студентов СПбГЭУ и расширение возможностей для профессионального развития молодежи.

СПбГЭУ, Обновленный Бреттон-Вудский комитет и Гамбургский институт мировой экономики провели международный онлайн-симпозиум «Постковидная эпоха мировой экономики: переосмысление и реконструирование». В условиях, когда страны всего мира сфокусированы на мерах выхода из пандемийного кризиса, возникает необходимость дискуссии об адаптации системы глобальной экономики к новым условиям развития. Участие в симпозиуме приняли ведущие мировые эксперты – представители топовых международных организаций и институтов развития, готовые поделиться собственным видением происходящих в глобальной экономике изменений, обсудить возможные механизмы адаптации и сценарии развития будущего экономического ландшафта. Среди них – директор Института устойчивого развития Колумбийского университета (США) Джеффри Сакс, лауреат Нобелевской премии мира, советник генерального секретаря ООН по вопросам изменения климата, почетный профессор Национального университета Инчхона (Южная Корея) Рае Квон Чунг и многие другие.

С января по февраль в нашем университете проводилась Зимняя образовательная онлайн-школа «Твой UNESCON Трек». Проект объединил на одной площадке представителей профильных организаций, студентов, преподавателей и абитуриентов СПбГЭУ.

К Зимней онлайн-школе присоединились такие организации, как Сбербанк России, Газпром нефть, Банк ВТБ, 1С: Северо-Запад, E&Y, Deloitte, KPMG, Бизнес-инкубатор «Ингрия» и другие эксперты из различных профессиональных областей. Студенты смогли принять участие в интерактивных мероприятиях по двум направлениям: «Проектная деятельность», которая заключалась в комплексной работе над решением бизнес-кейсов на примере реальной практики организаций, и «Hard + softskills» – тренинги и мастер-классы, направленные на развитие наиболее востребованных и актуальных навыков. Все образовательные треки проходили под патронажем профильных организаций в дистанционном формате. По итогам Зимней школы студенты прошли отбор на практику или стажировку в организации, представленные в рамках проекта.



СКУЧНО НЕ БУДЕТ

МЫ РЕШИЛИ СПРОСИТЬ У СТУДЕНТОВ, КАК ОНИ ОТДЫХАЮТ ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ И КАКИМ ЛЮБИМЫМ ЗАНЯТИЯМ ОТДАЮТ ПРЕДПОЧТЕНИЕ.



Елена Мжачих, 4 курс, направление Реклама и связи с общественностью

«Пандемия для меня – время саморазвития. Как только объявили переход на дистанционное обучение, я начала проходить курс по истории искусства. Всю весну я была погружена в изучение направлений и стилей живописи и архитектуры, а к лету прошла онлайн-экзамен и получила долгожданный сертификат с отличием. После этого я решила развить свои компетенции в дизайне и записалась на онлайн-курс по коммерческой иллюстрации. Вскоре приложенные усилия привели к первым результатам – я выиграла конкурс для дизайнеров-иллюстраторов от Асег, а спустя некоторое время – конкурс по разработке капсульной коллекции для EURO-2020. Чемпионат перенесли, но я надеюсь, что мне удастся воспользоваться призом и попасть на матч. Я люблю проводить время с пользой и постоянно учиться чему-то новому. Конечно, нельзя забывать и об отдыхе. Привести мысли в порядок мне помогают книги и общение с друзьями – после продолжительной самоизоляции я стала особенно ценить живое общение. Занятие любимым делом и приятные люди в окружении – лучшее лекарство от любого вируса».



Анна Оборевич, 4 курс, направление Маркетинг

«Честно говоря, пандемия, точнее ее последствие – «дистанционка»,

экономила многим студентам самый ценный ресурс – время. Я тоже оказалась среди тех, кто нашел в пандемию время для своих интересов. Например, впервые прошла полноценный курс веб-иллюстратора, о котором давно мечтала. Еще занялась английским и сейчас готовлюсь сдавать международный экзамен. Весной и осенью на любимые дела хватало времени, а сейчас приходится отказываться от некоторых занятий из-за подготовки диплома. Хочу пройти этот этап достойно и без «нервяков».

Описать досуг на дистанционном обучении очень непросто: иногда всплеск энтузиазма, а иногда тоска, потому что в жизни стало труднее добывать яркие краски и эмоции. Хотя, с другой стороны, это замечательная возможность быть ближе к родным и открывать в себе новый потенциал».



Полина Сняк, 4 курс, направление Реклама и связи с общественностью

«В пандемию было много времени для того, чтобы подумать над тем, чем хочу заниматься, сфокусироваться на себе и своем будущем, открыть новые направления развития. Одним из них оказалось изучение иностранных языков. Сестра на 1,5-2 часа за книжки/видео по грамматике или повторять числительные – лучшее времяпрепровождение! В этом году хочу закрыть цели на уровень английского языка – C1, французского – B2, турецкого – A2 и

начать учить испанский. Помимо этого, я стала заниматься спортом, растяжкой и больше читать художественной литературы. Не помню, где услышала эту фразу, но в жизни нужно найти несколько хобби: для души, для здоровья, для денег. Для меня хобби – это 100 % релакс, все должно быть в удовольствие! С начала учебы остается мало свободного времени, но я всегда стараюсь выделить его на себя. Баланс между всеми занятиями и тайм-менеджмент – мои лучшие друзья».



Анна Потапова, 4 курс, направление Международные отношения

«Все мое свободное время ушло на новую работу, которую я нашла во время карантина, поскольку поняла, что реалии изменились, и с онлайн обучением у меня появилось для нее время. Но и про свои хобби я не забывала. К примеру, начала играть на укулеле, хотя музыкального образования не имею. Прошло полгода, и я уже могу наиграть несколько знакомых многим мелодий. Из-за плотной занятости на работе и повышенной нагрузки на последнем курсе университета найти свободное время становится сложнее. Тем не менее, стараюсь отвлекаться музыкой, в ней есть широкие возможности для самовыражения».

Подготовила Диана Багдасарян

Наука 2021: Перезагрузка



ЭТОТ ГОД В РОССИИ ОБЪЯВЛЕН ПРЕЗИДЕНТОМ ГОДОМ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ. О ТОМ, КАК НАУКА РАЗВИВАЕТСЯ В НАШЕМ ВУЗЕ, И КАКИЕ УСПЕХИ В ЭТОЙ ОБЛАСТИ ДОСТИГНУТЫ, МЫ ПОГОВОРИЛИ С ПРОРЕКТОРОМ ПО НАУЧНОЙ РАБОТЕ ЕЛЕНОЙ ГОРБАШКО.

– Как вы считаете, насколько год науки и технологий повлияет на их развитие в нашей стране?

– Мне представляется исключительно важным то внимание, которое Президент В.В. Путин и Правительство РФ уделяют развитию науки и современных технологий. Объявление 2021 года годом науки и технологий свидетельствует о их роли в формировании инноваций и экономического роста, повышении качества жизни и обеспечения безопасности государства. Как правило, объявление какого-то направления приоритетным в развитии страны влечет за собой включение в государственные, отраслевые, региональные программы определенных проектов, ориентированных на это направление развития. В этой связи не могу не отметить национальные и федеральные проекты, в которых уделяется внимание развитию науки и технологий. Это, прежде всего, национальный проект «Наука и университеты», а также запуск программы «Приоритет 2030» для поддержки стратегического академического лидерства университетов в науке и образовании. Идеи, заложенные в этих проектах по созданию консорциумов университетов, научных организаций и предприятий, заслуживают самого пристального внимания, так как позволяют создавать инфраструктуру и новые организационно-правовые механизмы для развития научных исследований и технологий. В этих условиях особая роль

принадлежит университетам и научным организациям, а также их интеграции с предприятиями реального сектора экономики.

– Каким вы видите развитие вузовской науки? Какие направления в науке считаете наиболее перспективными из тех, чем занимается наш университет?

– Развитие вузовской науки должно определяться целями и задачами, которые руководство страны ставит в целом перед образовательными организациями. Соответственно развитие научных исследований в СПбГЭУ мы видим с позиций повышения роли нашего вуза в научно-технологическом и кадровом обеспечении инновационного развития субъектов РФ, отраслей экономики и социальной сферы, в выполнении научно-исследовательских разработок и экспертно-консалтинговой деятельности.

Если говорить по перспективным научным направлениям СПбГЭУ, то они определяются научным потенциалом нашего университета и, прежде всего, ведущими научно-педагогическими школами. СПбГЭУ имеет большой опыт в области стратегического прогнозирования и планирования в субъектах Российской Федерации, и мы намерены продолжать эту работу. Кроме того, перспективным для регионального развития сегодня является проблематика повышения качества жизни, обеспечение качества образования, здравоохра-

нения, развитие туризма и сервиса, логистики, транспорта, малого и среднего предпринимательства и др.

Перспективными темами научных исследований являются разработки отраслевых стратегий, концепций и планов развития, прежде всего, в таких отраслевых комплексах, как ТЭК, транспортный и промышленный комплексы, тематика, связанная с экономикой и управлением глобальными корпорациями.

Важным направлением остается цифровизация. Университет работает в области финансовых технологий и финансового моделирования, управления интеллектуальной собственностью, маркетинга в цифровой экономике.

Среди актуальных тем научных исследований, выполняемых СПбГЭУ, – развитие экономики Большой Евразии и евразийской экономической интеграции, обеспечение экономического и социального развития Арктической зоны.

– Самое перспективное в вузовской науке – это синтез различных научных направлений, междисциплинарный подход. Согласны ли вы с этим утверждением?

– Абсолютно согласна. В настоящее время мы ведем ряд междисциплинарных исследований и планируем развивать их в будущем. Среди них – экономические обеспечения выполнения проектов в области медицины, инженерно-технического проектирования

и производства высокотехнологических продуктов, создания Startup и Spin-off компаний, проекты в области инженерной экономики и др.

■ – В СПбГЭУ 4 научных института, 14 научно-исследовательских и научно-образовательных центров. Назовите их самые значимые достижения за последние годы. Какие новые центры создавались, и с какими целями?

– К наиболее значительным достижениям в научно-исследовательской деятельности нашего университета можно отнести организацию экспертной деятельности с крупными корпорациями, это ПАО «Газпром» и ОАО «РЖД», выполнение научно-исследовательских и консалтинговых проектов в рамках государственных контрактов с Правительством Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Мы значительно увеличили объем научных исследований, выполняемых при поддержке РНФ и РФФИ, международных грантовых программ: Erasmus +, AUF и др. Созданы новые научно-образовательные центры.

Деятельность НОЦ «Экономика и управление интеллектуальной собственностью» направлена на формирование междисциплинарной технико-экономической научной школы в области измерения, оценивания, коммерциализации, продвижения на национальный и мировой рынки результатов интеллектуальной деятельности и охраны прав интеллектуальной собственности.

Международный центр развития менеджмента качества создан СПбГЭУ совместно с международной компанией Juran Global и Институтом инновационных технологий в бизнесе Концерна R-Про. Основные направления деятельности центра: совершенствование методов и инструментов менеджмента качества, разработка и развитие основ научной организации труда, бизнес-систем, операционной и инновационной деятельности, направленных на повышение качества менеджмента.

Главные задачи Научно-исследовательского центра сравнительного правоведения и стратегических инициатив развития национального топливно-энергетического комплекса: проведение научно-прикладных исследований в области права, экономики, технологических процессов, проведение правовых

экспертиз, переподготовка и повышение квалификации сотрудников компаний топливно-энергетического комплекса России.

На сайте СПбГЭУ размещена подробная информация о возможностях участия студентов в научной жизни вуза.

В настоящее время в СПбГЭУ созданы все условия для научно-исследовательской деятельности учащихся

■ – С кем взаимодействует СПбГЭУ в плане науки – госорганизации, бизнес, международные партнеры и т.д.?

– СПбГЭУ активно включился в формирование Консорциума социально-экономического, научно-технологического и инновационного развития субъектов СЗФО, Консорциума университетов «Недра», заключил соглашение о стратегическом партнерстве с НОЦ «Инженерия будущего». Проводит серьезные научные исследования по заказу крупных корпораций топливно-энергетического комплекса, транспортного комплекса, предприятий промышленности, банковской и финансовой сферы и др. Наш университет выполняет ряд исследовательских проектов в рамках государственных контрактов с Правительствами Санкт-Петербурга, Ленинградской области и других субъектов СЗФО, участвует в научных исследованиях и разработках в других регионах России и странах СНГ. Выполняет научные исследования в рамках международных проектов со странами Балтийского региона, ЕАЭС, СНГ, КНР и др.

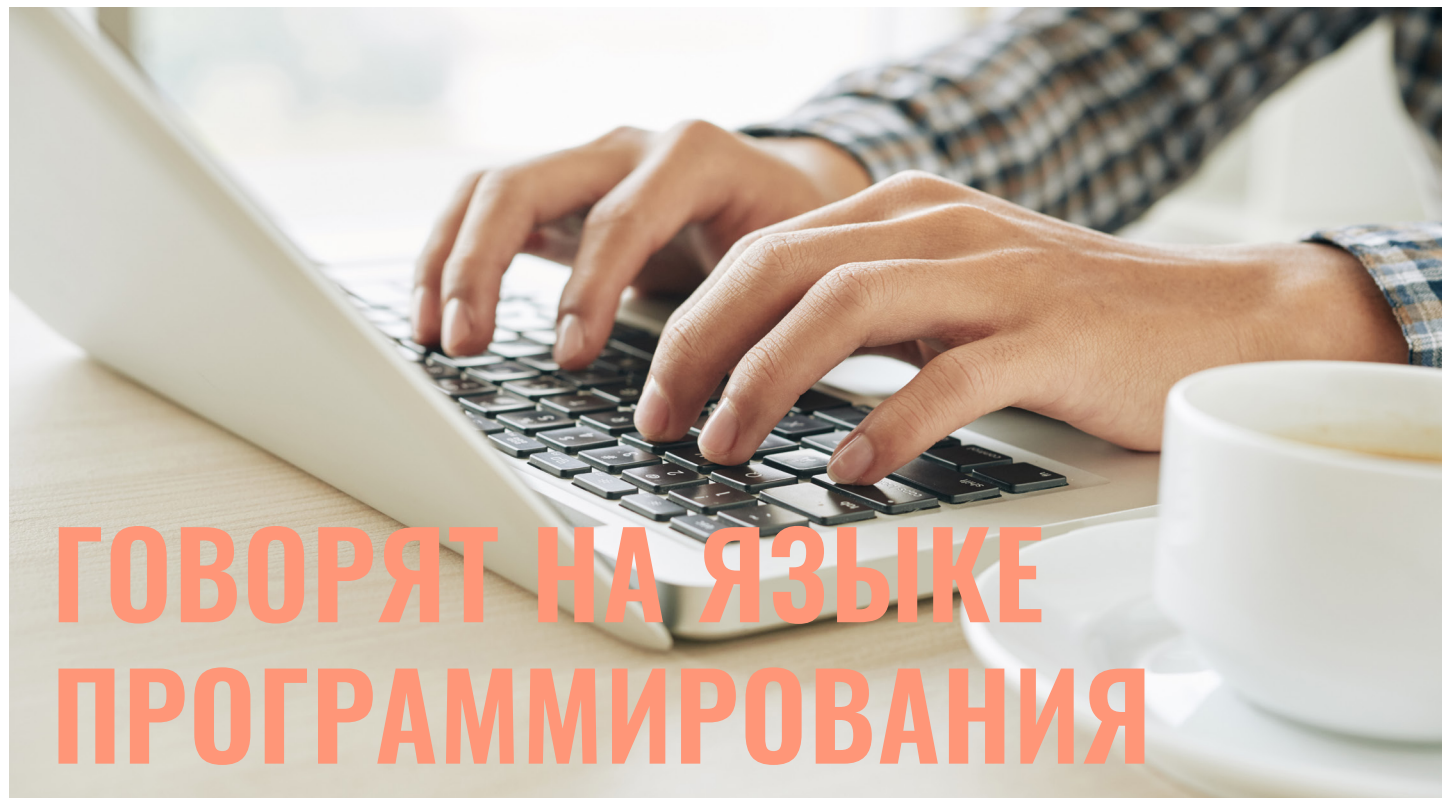
■ – Один из главных акцентов в год науки и технологий решено сделать на поддержку молодых ученых. Как поддерживается исследовательская активность студентов и аспирантов в СПбГЭУ?

– В настоящее время в СПбГЭУ созданы все условия для научно-исследовательской деятельности учащихся: проводятся научные конференции и семинары, студенты принимают участие в олимпиадах и научных конкурсах, занимаются в научных кружках на кафедрах. Активно работает Совет молодых ученых университета, открытый для всех желающих заниматься научными исследованиями и участвовать в научных мероприятиях.

В планах 2021 года разработка системы научного ассистирования и наставничества, включающая систему отбора лучших студентов, магистрантов и аспирантов для осуществления научно-исследовательской деятельности и формирование кадрового резерва университета.

■ – Какие мероприятия готовятся в вузе в год науки и технологий?

– Прежде всего, университет планирует участие в конкурсе программы «Приоритет 2030», анонсированной Министерством науки и высшего образования. Сейчас разрабатываем научно-исследовательскую политику университета и конкретные мероприятия (проекты), которые предполагается реализовывать в этой программе. Сформирован план научных мероприятий на 2021 год, в который вошли международные конференции и форумы, получившие широкую известность в академических кругах. Среди них: международные научно-практические конференции «Энергетика XXI века: экономика, политика, экология», «Национальные концепции качества», «Архитектура финансов», Форум «Евразийская экономическая перспектива» и др. В 2021 году будут выполнены стратегически важные научно-исследовательские проекты по заказу крупных корпораций, университет выступит организатором и соорганизатором ряда научных конкурсов для студентов и школьников: Всероссийский студенческий конкурс «Промышленная интеллектуальная собственность и нематериальные активы России», Международный детский конкурс «Школьный патент – шаг в будущее!», Международная Ассамблея молодых изобретателей стран ЕАЭС.



Источник: shutterstock.com

ГОВОРЯТ НА ЯЗЫКЕ ПРОГРАММИРОВАНИЯ

ПАНДЕМИЯ ПОСТАВИЛА НА ПАУЗУ МНОГИЕ ПРОЕКТЫ, НО ТОЛЬКО НЕ В ОБЛАСТИ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, РАЗВИТИЕ КОТОРЫХ, НАПРОТИВ, НАБИРАЕТ ОБОРОТЫ. ФАКУЛЬТЕТ ИНФОРМАТИКИ И ПРИКЛАДНОЙ МАТЕМАТИКИ СПБГЭУ ВСЕГДА ОТЛИЧАЛСЯ ТАЛАНТЛИВЫМИ СТУДЕНТАМИ, ДОКАЗАТЕЛЬСТВО ТОМУ – ПОБЕДЫ В МНОГОЧИСЛЕННЫХ ПРОФИЛЬНЫХ ОЛИМПИАДАХ И КОНКУРСАХ.

Газета «Экономист» пообщалась с ребятами с кафедры информационных систем и технологий, чтобы узнать, как стать крутым программистом и какое цифровое будущее нас ожидает.

Михаил Ловягин

«В начальной школе заинтересовался программированием робототехники и стал посещать соответствующую секцию. Также занимался в Центре компьютерных технологий Аничкова дворца.

Начинал обучение с языков программирования Basic, Pascal, C++. Позже стал изучать и применять более удобные и функциональные языки для решения своих задач, в конечном итоге, освоив Python. Далее решаемые задачи потребовали перейти на архитектурно-адаптированные, быстрые и мощные языки, что послужило стимулом для изучения Golang.

Еще в школе стал самостоятельно изучать операционные системы на базе Linux и их возможности. Сейчас эти системы являются базовыми для работы и выполнения повседневных задач – как в рамках учебного процесса, так и при работе с вневузовскими проектами. Участвовал в олимпиадах по информатике и робототехнике, во всероссийских соревнованиях по робототехнике «Кубок РТК».

Текущие направления развития: технологии машинного обучения, нейросетевое моделирование для решения задач по обработке естественного языка и распознаванию объектов на изображениях.

Выполнял проекты для кафедры информационных систем и технологий СПбГЭУ – такие, как создание автономных мобильных робототехнических платформ с распознаванием лиц, извлекаемых из видеопотока в реальном масштабе времени; гибридной системы беспроводного взаимодействия между движущимися объектами и видеосерверными подсистемами. Также в настоящее время выполняются проекты, решающие задачи по автоматизации действий в социальных сетях с помощью создания модулей, реализующих системы искусственного интеллекта».

Александра Иванченко

«В школьные годы долго не могла определиться с тем, чем хочу заниматься в жизни. В итоге, приняла решение сдавать вступительные экзамены в вуз в рамках технических дисциплин. Навыки владения английским помогли в изучении таких языков программирования, как Pascal и C++.

Потом пришло осознание, что этого недостаточно, чтобы стать хорошим специалистом. Показалось разумным изучить также и обществоведческие дисциплины. Поэтому выбрала направление подготовки «Бизнес-информатика».

Активно вовлечена во внеучебную деятельность вуза, что не мешает мне развиваться в различных направлениях, связанных с разработкой, настройкой и эксплуатацией аппаратных и программных комплексов. На первом курсе я стала победительницей второго финального тура студенческой научной конференции, а на втором курсе побе-



дила в направлении «Экономика». В рамках информационно-технических технологий начала изучать методики создания цифровых моделей для 3D-принтеров. Позже со своей работой победила в конкурсе «Цифровая апробация» от ГК «Омега». В планах – открыть собственное дело после окончания университета.



Дмитрий Раков

«Будучи студентом направления «Бизнес-информатика» и изучая различные материалы о новых трендах, заинтересовался такими сферами, как обработка больших данных, нейронные сети и алгоритмы машинного обучения. В настоящее время все чаще решения по автоматизации различных бизнес-процессов опираются на нейросетевые алгоритмы и обработку больших объемов данных. Углубившись в различные исследования, я пришел к выводу, что наличие знаний и владение различными инструментами данных областей дадут весомое преимущество в работе бизнес-аналитиком. Они также помогут развиваться в смежных областях – таких, как анализ данных и в более наукоемкой области – Data Science. При рассмотрении задачи реинжи-

Овладение обширным набором знаний помогло получить интересную и хорошо оплачиваемую работу

ниринга бизнес-процессов, специалисты в сфере бизнес-аналитики не всегда могут найти готовое программное решение. Если предлагаемый для реинжиниринга бизнес-процесс опирается на большое количество факторов или требует непосредственного участия человека на множестве стадий, специалисту в области бизнес-аналитики требуются хорошие теоретические и практические навыки для разработки программного обеспечения. Кроме того, необходимо знание различных передовых технологий и алгоритмов для грамотного формулирования требований к программному продукту. Желая получить такие навыки, я начал изучать язык Python. Далее стал практиковаться в анализе данных, изучив различные программные пакеты и фреймворки, необходимые для эффективного решения подобных задач. Параллельно с этим разбирал такие важные темы, как алгоритмы и структуры данных, язык SQL, совершенствовал свои знания в математической статистике и теории вероятности. Также начал участвовать в различных соревнованиях по анализу данных и разработке нейронных сетей. На некоторых из них смог занять призовые места: Международный хакатон «Молодые умы для умного города» от IBM – победитель в номинации «Лучшее решение с использованием инструментария IBM»; Международный хакатон Bio Data Hack – третье место; Международный хакатон Kaggle Severstal Steel Detection Challenge – бронзовая медаль. Углубившись в программирование нейронных сетей, развил навыки в области программирования на C++ и CUDA, разработки микросервисных архитектур. Данные навыки позволили получить опыт и знания в том, как прототип может стать реальным программным продуктом, имеющим высокую надежность, требуя меньше вычислительных ресурсов. Овладение обширным набором знаний помогло получить интересную и хорошо оплачиваемую работу».

С Л О В А Р Ь

Python – высокоуровневый язык программирования общего назначения, ориентированный на повышение производительности разработчика и читаемости кода.

CUDA – программно-аппаратная архитектура параллельных вычислений, которая позволяет существенно увеличить вычислительную производительность, благодаря использованию графических процессоров фирмы Nvidia.

Фреймворк – программная платформа, определяющая структуру программной системы; программное обеспечение, облегчающее разработку и объединение разных компонентов большого программного проекта.

Нейронная сеть – математическая модель, а также ее программное или аппаратное воплощение, построенная по принципу организации и функционирования биологических нейронных сетей – сетей нервных клеток живого организма.

Мобильный робототехнический комплекс – совокупность программно-алгоритмических и аппаратных решений, обеспечивающих комплексную автоматизацию выполнения группы поставленных задач. Другими словами, совокупность мобильных роботов и систем управления соответствующих мобильных роботов.

Машинное обучение – обучение компьютерной программы или алгоритма постепенному улучшению исполнения поставленной задачи на основе определенных данных.

Большие данные (англ. big data) – обозначение структурированных и неструктурированных данных огромных объемов и значительного многообразия, эффективно обрабатываемых программными инструментами.

Микросервисная архитектура – вариант программного обеспечения, направленный на взаимодействие, насколько это возможно, небольших, слабо связанных и легко изменяемых модулей – микросервисов.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК



ВЫПУСКНИКИ НАШЕГО УНИВЕРСИТЕТА РЕАЛИЗУЮТ СЕБЯ В САМЫХ РАЗНЫХ СФЕРАХ. СЕГОДНЯ МЫ ПООБЩАЛИСЬ С ЕВГЕНИЕМ ГРИБОВЫМ, РУКОВОДИТЕЛЕМ АППАРАТА МИНИСТРА ПРОМЫШЛЕННОСТИ И ТОРГОВЛИ РФ. ОН РАССКАЗАЛ О СВОЕМ КАРЬЕРНОМ ПУТИ, В КОТОРОМ ВАЖНОЕ МЕСТО ОТВОДИЛОСЬ ОБРАЗОВАНИЮ.

– Расскажите про свои университетские годы?

– Окончил СПбГУЭФ в 1999 году по специальности «Мировая экономика», кафедра «Международные экономические отношения». На третьем курсе у нас был предмет «Международная торговля», и очень хорошо запомнился преподаватель – Тишков Виктор Николаевич, который очень качественно организовывал учебный процесс. До сих пор его подход к студенту и методы работы вызывают глубокое уважение.

В 2005 году защитил кандидатскую диссертацию по теме «Теория бюджетного федерализма и особенности ее реализации в национальной экономике» по специальности «Экономическая теория».

Несмотря на прошедшие годы, общаюсь с ребятами, с которыми подружился еще на первом курсе университета, а с некоторыми знаком с поездки в колхоз, где мы перед началом учебы убирали сельскохозяйственные культуры. Раньше была такая практика в отношении первокурсников, но наш первый курс был последним, кого отправляли в колхоз.

– Вы прошли обучение в Университете Париж-Дофин. Что вам это дало?

– Обучение в Университете Париж-Дофин, прежде всего, расширило мой кругозор, приобщило к французской культуре, дало возможность приобрести новые связи и знакомства. Знания, полученные во время обучения, пригодились мне также при подготовке диссертации и апробации ее результатов впоследствии в Институте Федерализма в Швейцарии. По итогам стажировки в Институте Федерализма мне сделали предложение продолжить академическую и научную карьеру в Бостонском Университете, США. Однако дальнейшее мое профессиональное развитие и жизнь пошли другим путем.

– Известно, что свою карьеру вы начинали в коммерческих структурах. Как получилось, что в итоге заняли руководящие позиции в Правительстве РФ?

– Мне всегда была интересна тема высоких технологий. На третьем курсе университета в 1996 году я подготовил достаточно продвинутый для того времени реферат по развитию мобильной связи в России, досконально разобрался в вопросе и, как ни странно, полученные тогда базовые знания помогают мне компетентно ориентироваться в теме связи и сегодня. В этом же направлении была моя первая руководящая позиция – начальник отдела по работе с клиентами в крупнейшем российском вэб-хостинг провайдере Valuehost.

Далее я работал директором по информационным технологиям в телекоммуникационной компании Гипросвязь-Информ, где внедрил систему управления проектами на базе программы Microsoft Project. Можно сказать, что мое профессиональное развитие шло в нескольких проекциях: академической/научной, интернет-технологической и международно-экономической. Примерно в это же время я получил несколько стипендий на обучение в Амстердамской школе международных отношений, Карловом Университете в Праге, прохождение стажировки в Международном секретариате Парламентской Ассамблеи ОБСЕ в Копенгагене. Непросто было определиться с тем, куда же двигаться дальше. В 2005 году, после защиты диссертации, мне предложили поехать на работу в постоянное представительство России при ЕС в Брюсселе от Минэкономразвития. Пожалуй, именно это приглашение предопределило мое дальнейшее профессиональное развитие на государственной службе. Далее мне предстояли многие вехи на госслужбе. Поработал в Минэкономразвития России, администрации Президента, аппарате Правительства России и, наконец, сейчас в Минпромторге. В общей сложности, уже почти 14 лет.

– Ваш карьерный путь – это стратегическая цель, к которой вы осознанно шли, или в нем есть место случаю, стечению обстоятельств и т.д.

– Каждый из нас на определенном жизненном этапе делает выбор в ту или иную сторону. Выбор есть всегда, и мы сами решаем, каким путем идем. В то же время есть и случай, и удача, но они, как и экспромт, всегда должны быть хорошо подготовлены

и происходят, когда к этому располагают другие факторы.

– Сегодня вы являетесь руководителем аппарата Министерства промышленности и торговли. В чем заключается суть вашей работы?

– Я могу поделить свою работу на два блока: процессный или операционный и проектный. В процессный блок входят такие обязанности как ведение графика министра, подготовка материалов ко всем мероприятиям с его участием, работа с почтой и документами, контроль организационных и протокольных вопросов. В проектный блок входят вопросы содержательного характера, анализ текущей повестки министерства, стратегическое взаимодействие с другими федеральными органами исполнительной власти, государственными и частными компаниями, координация работы заместителей министра. По сути, я также держу на контроле все текущие, наиболее актуальные вопросы министерства, когда министр, отсутствует – в командировке или на выезде.

– Высоки ли требования к личностным и профессиональным компетенциям специалистов, которые строят свою карьеру в государственных структурах? В Правительстве, в частности.

– Безусловно, требования высокие, но есть и определенная специфика. Например, в нашем министерстве все руководители, в основном, «выросли» сами, благодаря собственным способностям, включая самого министра. Как правило, карьере чиновника делает тот,

кто хочет себя реализовать через служение государству, кто хочет сделать жизнь людей лучше и ищет для этого реальные инструменты, позволяющие принимать серьезные решения.

– Можете ли дать совет будущим выпускникам, как начать свою карьеру в органах государственной власти. Возможно ли это?

– Возможно. Я начинал свою карьеру чиновника в Министерстве экономического развития и торговли через кадровую службу, направив туда свое резюме и пройдя конкурсную комиссию. Стандартный путь, такой же, как и для попадания в коммерческую организацию, только конкурс чуть длиннее и проверки дольше.

– Вы награждены медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени. Что для вас значит эта награда? К чему обязывает?

– Это была моя первая государственная награда, которую я получил еще в 2012 году по итогам своей работы в администрации Президента России. Буквально недавно Указом Президента от 5 ноября № 675 я был награжден Орденом Дружбы за достигнутые трудовые успехи и многолетнюю добросовестную работу. Именно эта награда для меня знаковая, т.к. в некотором смысле подводит итоги того, что мне на сегодняшний день удалось достичь – признание государством моих заслуг. Эта награда – дверь в следующий этап моей жизни, стимул для дальнейшего роста и развития, обязательство соответствовать тому, что мне доверили и во что верю я.

Подготовила Мария Шпилова



Орден Дружбы

Орден Дружбы — государственная награда Российской Федерации. Учрежден указом Президента РФ от 2 марта 1994 года № 442.

Предшественником ордена во времена СССР был орден Дружбы народов, учрежденный в 1972 году.

Автор эскиза ордена — художник Александр Борисович Жук, он же автор эскиза и советского ордена. Впоследствии был награжден орденом Дружбы.



«КлюкваВолка» среди лучших

Конкурс проходил на площадке VII Ежегодной национальной выставки «Вузпромэкспо-2020», был направлен на поддержку молодежи в инновационной проектной деятельности и развитие предпринимательства. Среди 85 финалистов со всей России наш студент с бизнес-проектом «КлюкваВолка», основанном на реальном опыте реализации клюквы на Санкт-Петербургском рынке, получил самое большое количество консультаций со стороны аграрно-технологических вузов и привлек к себе внимание общественности. Мы пообщались с Георгием, выяснили подробности про конкурс и перспективы проекта «КлюкваВолка».

○ – Как проходил конкурс?

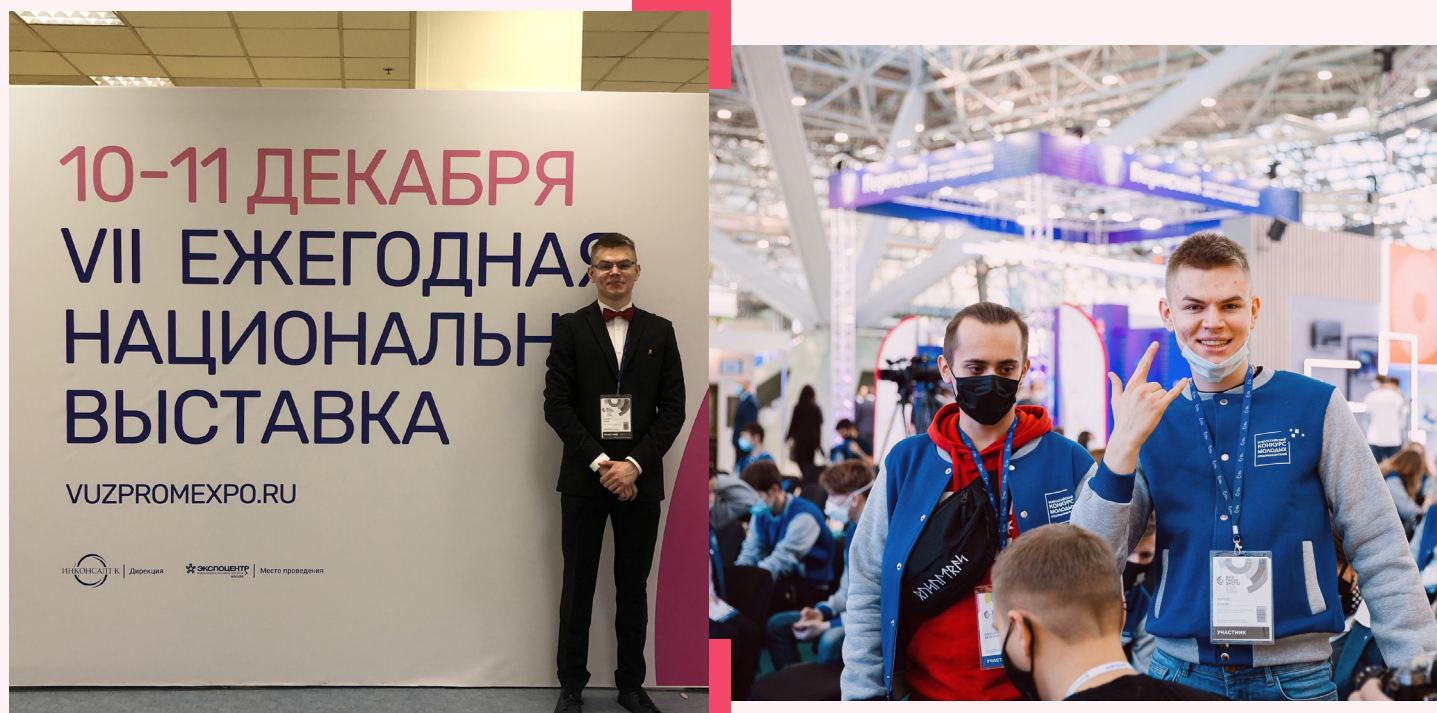
– Конкурс стартовал в начале лета, и по всей России начался отбор лучших проектов. Первая их за-

считана была с дистанционным судейством. Мой проект сразу понравился, получил много отзывов, предложенный по поводу его доработки и развития от судей. Короткое и понятное название «КлюкваВолка» заинтересовало не только судейство и организаторов, но и других участников. Ключевым критерием конкурса была инновационность и полезность проектов. «КлюкваВолка» полностью ему соответствовал. Я был заряжен энергией и верил в будущее своего проекта.

Второй этап конкурса проходил очно в Москве. При поддержке Андрея Михайловича Алексанкова, директора Центра развития инноваций нашего университета, проект был доработан с учетом замечаний конкурсной комиссии. Главная трудность заключалась в том, как уместить большой объем нужной информации в 8-минутный регламент защиты. Была проведена серьезная работа над презентацией, над ее информативностью, а также над собственными навыками спикера.

○ – Расскажи подробнее про свой проект? Как возник интерес к теме?

– Идея проекта возникла летом 2020 года. Решил попробовать себя в грузоперевозках. Реализовал несколько машин с клюквой в Москве и Санкт-Петербурге. В основном потребителями были оптовики, заводы по переработке и сети ресторанов. В процессе понял, главная проблема моего стартапа – дефицит ресурса. Клюкву тяжело собирать, нужно много людей, растет только в болотистой местности, в определенном климатическом районе, мало заготовительных пунктов... Большую часть клюквы, которую собирают у нас в России, покупают оптовые компании по высокой цене, особенно в связи с повышением курса евро валюты. Отечественным производствам трудно поддерживать ценовую конкуренцию, в итоге, продукты из клюквы также находятся в дефиците. При использовании технологичного подхода проект «КлюкваВолка»



способен обеспечить отечественных производителей и переработчиков качественным и постоянным ресурсом, что разнообразит рынок свежих ягод, потребителей – здоровой пищей, послужит раскрытием потенциала северных территорий нашей страны, которые сейчас переживают кризис и отток населения в связи отсутствия работы и возможностей.

○ – Как всего этого достичь?

– Ключевая особенность проекта – использование микрочлониального размножения, что способствует быстрому наращиванию объемов клюквы и снижению ее стоимости. Из 1 клетки растения можно создать целую плантацию с одними и теми же характеристиками, например, крупноплодностью, стойкостью к заболеваниям, скоростью созревания и т.д. Таким образом, микрочлониальное размножение способно справиться с преодолением дефицита ресурса не только на отечественном рынке, но и за рубежом. Сам проект находится в стадии активного развития. Была куплена земля в Новгородской области, на данный момент лаборатория в Санкт-Петербурге уже готова взяться за выполнение такого заказа. В следующем сезоне планирую продолжить деятельность, связанную с продажей ягоды и аккумулярованием денег на закладку плантации.

○ – Чему в итоге, дойдя до финала конкурса, научился, какой опыт приобрел?

– Приобрел много знакомств. По всей нашей необъятной стране

много ребят с амбициозными, проработанными идеями. Увидел потенциальные проекты, которые можно реализовать в своем стартапе. Познакомился с педагогами других университетов, получил от них оценку моего проекта. Поучаствовал в таком масштабном мероприятии. Понял, что нужно делать, изучать и развиваться, а университет и государство поддержат.

○ – Каким образом результаты конкурса могут повлиять на твое профессиональное будущее?

– Думаю, это был очень хороший опыт. Я осознал, что все возможно. Есть крутая идея, покажи ее, получи обратную связь и вместе с ней понимание, как реализовать задуманное. Продолжай развитие этой идеи, участвуй с ней в разных конкурсах и обретешь команду, желающую помочь в ее осуществлении. На данный момент я планирую продвигать свой проект, параллельно занимаясь предпринимательской деятельностью по продаже дикорастущей клюквы. Также есть еще много бизнес-идей, которые хотелось бы презентовать, развивать и реализовать.

○ – Можешь дать студентам совет, как развивать в себе лидерские качества, не бояться заявлять о себе и своих идеях?

– Самое главное, действовать. Я начал выступать на конкурсах с 9-го класса. Постепенно, от конкурса к конкурсу, накапливал опыт, знания, совершенствовался в роли спикера. Не стоит бояться критики. Если ваш

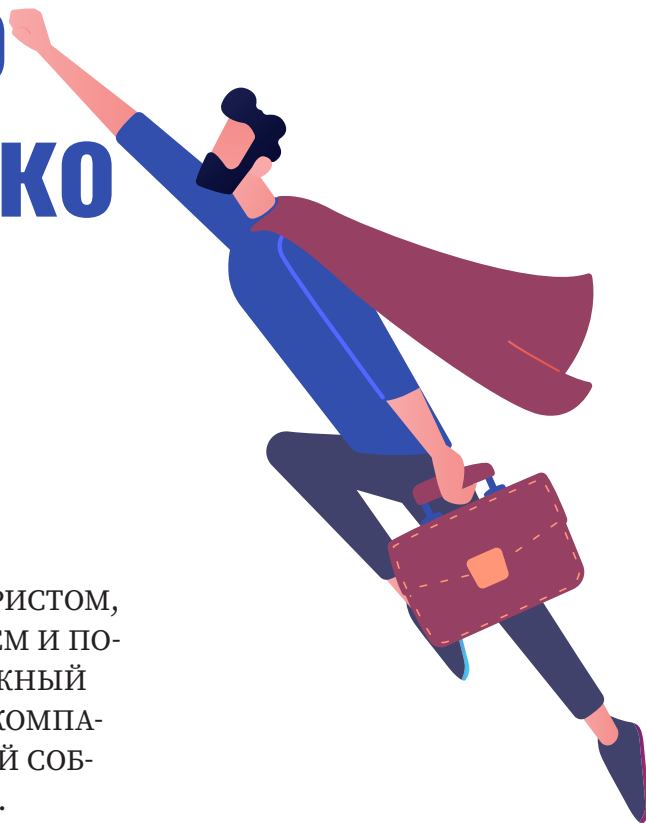
проект критикуют, значит, он вызвал интерес. Доработайте его с учетом замечаний и возвращайтесь в бой. Выбирайте самую амбициозную идею, которая будет вас зажигать. Важно, чтобы вам самим идея и процесс ее реализации были интересны. Хочу отметить, что мой проект получил жизнь, благодаря работе Центра развития инноваций СПбГЭУ. Наш университет создал гибкую и удобную структуру, которая позволяет каждому студенту реализовать свои задумки, мечты, принять участие в конкурсах и соревнованиях в масштабах страны. Используйте эти возможности, действуйте, и все получится.



ЦИТАТА

«Мне очень понравился проект. Считаю что, пищевая база, импортозамещение, концепция автономности российского производства, а также полезность клюквы для здоровья, несут очень большую пользу. Проект правильный. Такие проекты просто обязаны реализовываться. Производства заинтересованы в качественном сырье. Государство всеми возможными силами должно поддерживать такие начинания. Это безопасность нашей страны», – Тимофей Ракин, технологический предприниматель, основатель лучшего стартапа (по версии журнала Forbes) – развивающего приложения Indigo Kids.

Чудо возможно сотворить только собственными руками



МОЖНО ЛИ ОДНОВРЕМЕННО БЫТЬ УСПЕШНЫМ ЮРИСТОМ, ГЛАВОЙ ПРЕУСПЕВАЮЩЕЙ КОМПАНИИ, ПИСАТЕЛЕМ И ПОПУЛЯРНЫМ БЛОГЕРОМ? ДЕЙСТВУЮЩИЙ АРБИТРАЖНЫЙ УПРАВЛЯЮЩИЙ, РУКОВОДИТЕЛЬ ЮРИДИЧЕСКОЙ КОМПАНИИ «ОНЕГИН-КОНСАЛТИНГ» ИГОРЬ ГАЛИЧЕВСКИЙ СОБСТВЕННЫМ ПРИМЕРОМ ДОКАЗЫВАЕТ, ЧТО МОЖНО.



■ – В каком году окончили экономический университет? Почему выбрали именно наш вуз?

– Окончил в 2008 году по двум специальностям. Программа подготовки специалистов предполагала возможность получения второго высшего образования в очно-заочной форме. Таким образом, я закончил одновременно факультет РИТММ (Регионоведения, информатики, туризма, математических методов) по специальности «Прикладная информатика в экономике» (специ-

ализация «Банковское дело») и юридический факультет (специальность «Юриспруденция»). Выбрал экономический университет за его многолетнюю историю и месторасположение в центре города. Считаю и считаю этот вуз одним из лучших в Санкт-Петербурге и России в целом. Учиться в нем престижно.

■ – Кто из педагогов или сотрудников больше всего запомнился?

– Запоминал не столько людей, сколько их качества. Например, Ольга Павловна Ильина, которая преподавала информационные и прочие компьютерные дисциплины на первом высшем образовании, запомнилась мне своей добротой и чутким отношением к студентам. Виктор Григорьевич Кауров, который в то время был заместителем декана юридического факультета, запомнился своим профессионализмом в сфере трудового права. Елена Николаевна Бычкова – педагог с большой буквы, всегда было интересно с ней дискутировать на тему гражданско-

го законодательства. Сейчас она, кстати, судья Арбитражного суда Северо-Западного округа (кассация). Достойных преподавателей было много, всех не перечислю.

■ – Поддерживаете связь с университетом /одногруппниками сегодня?

– Поддерживаю только профессиональные связи. Иногда по приглашению декана юридического факультета Надежды Александровны Крайновой выступаю на мероприятиях вуза. Редко, но удается с кем-то из сокурсников собраться в неформальной обстановке. Мы все выросли, в том числе и в профессиональном плане, теперь наши встречи случаются не часто, что обусловлено банальным отсутствием времени, обязательствами перед коллегами и семьей.

■ – Почему связали свою карьеру именно с юриспруденцией?

– Осознанный выбор, второе высшее. Была тяга к справедливости, хотел

Считал и считаю этот вуз одним из лучших в Санкт-Петербурге и России в целом. Учиться в нем престижно.

знать законы. Затем втянулся еще больше и уже не видел себя никем иным, как специалистом в юридической отрасли.

– Расскажите про свои первые шаги в профессии?

– Ходил по собеседованиям с двумя дипломами – экономическим и юридическим. Когда понял, что туда, где хочу работать, не берут, занялся собственным делом. Сначала работал по результату, так как молодому специалисту мало доверяли, и никто не хотел платить вперед. Затем наработал деловую репутацию, потихоньку стал получать первые ощутимые деньги, которые вложил в себя и в фирму «Онегин-Консалтинг», которую открыл в 2007 году. И все получилось.

– Сегодня вы – руководитель одной из самых авторитетных юридических компаний Северо-Запада. Как удалось достичь такого результата?

– Работа утром, днем, ночью. Когда у всех заканчивается восьмичасовой рабочий день, у меня он еще продолжается минимум три-четыре часа. В таком темпе я тружусь вот уже четырнадцать лет. Чудо возможно сотворить только собственными руками. Не нужно думать, что профессионализм и опыт нарабатываются каким-то иным образом. Искренне считаю, что здоровый напор и усидчивость гораздо важнее врожденных талантов.

– Вы – автор четырех книг, в которых, в том числе, рассматриваете связь бизнеса, маркетинга, рекламы и юриспруденции. Скажите, в чем эта связь проявляется?

– Все процессы в жизни взаимосвязаны. Так, например, хороший юрист должен уметь себя «продавать» и правильно позиционировать на рынке. Мало обладать уникальными юридическими знаниями, нужно еще суметь донести эту информацию до других. Таким образом и формируется успех. Люди узнают о тебе, как о специалисте, приходят и доверяют свои проблемы.

– Известно, что в своей профессиональной деятельности вы специализируетесь на делах банкротства. Почему именно это направление?

– В основе всего лежат деньги и профессиональные амбиции. У меня был выбор: стать адвокатом или выбрать банкротное направление. Я не хотел связываться с уголовным правом, предпочитал больше цивилистику, поэтому выбрал второе. И на сегодняшний день я являюсь действующим арбитражным управляющим.

– Вы также являетесь популярным блогером. Помогает ли ведение блога и YouTube-канала в профессии?

– Социальные сети помогают популяризировать то, чем я занимаюсь, а также повышают общий имиджевый уровень моей компании. Многие из тех, кто приходит к нам в качестве потенциальных клиентов, сталкивались хотя бы раз со мной и моей деятельностью в социальных сетях, что формирует определенную квоту доверия ко мне, как к специалисту.

– Как удается все успевать? Есть ли секрет такой высокой продуктивности?

– Секретов нет, есть простой расчет. Если исключить из

своей жизни телевизор, пустую литературу и безделье, то это время можно перераспределить на профессиональное развитие в виде чтения и изучения законов, судебной практики или полезного самообразования.

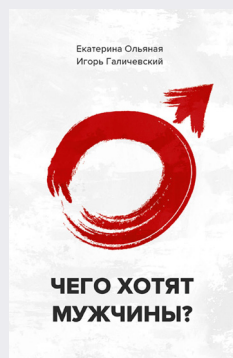
– Что бы Вы посоветовали студентам, которые хотят достичь карьерных успехов в юриспруденции?

– Ребята, не тратьте время впустую! Никто вам ничего не должен, запомните это. Мало иметь диплом о высшем образовании в современной России: если хотите достичь высот в юридической карьере, начинайте практиковать уже сейчас. Устраивайтесь на подработку в юридические фирмы, идите на практику в госорганы. Выполняйте самую тяжелую юридическую работу, пока вы молодые. Не бойтесь ходить и выступать в судах. Делайте все то, чего избегают другие юристы. Возьмите за правило читать по десять страниц законов и кодексов каждый вечер. Помечайте в них самое важное, а затем перечитывайте. И тогда, спустя всего пару лет, вы окажетесь на десять шагов впереди ваших сверстников, а также выработаете полезную привычку самообразовываться и не стоять на месте.

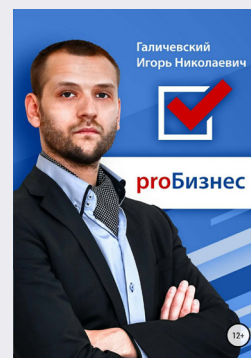
Подготовила Мария Шпилова

Ребята, не тратьте время впустую!

КНИГИ ИГОРЯ ГАЛИЧЕВСКОГО:



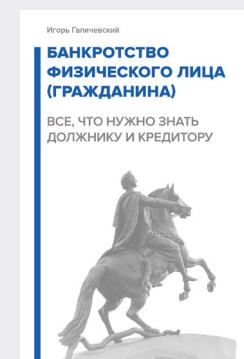
«Чего хотят мужчины?»



«ProБизнес»



«Как наказать должника (физическое лицо) и вернуть свои деньги»



«Банкротство физического лица (гражданина). Все, что нужно знать должнику и кредитору»

ВЫСОКАЯ ЦЕНА ВЫСОКИХ ДОСТИЖЕНИЙ

ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ, НУЖНО МНОГО УЧИТЬСЯ И МНОГО ТРУДИТЬСЯ. НО ЕСЛИ НА ЭТОМ ПУТИ ЧТО-ТО НАЧИНАЕТ ИДТИ НЕ ТАК? ТЕРМИН «ВЫГОРАНИЕ» ВСЕ АКТИВНЕЕ ПРОНИКАЕТ В НАШУ ЖИЗНЬ. КАК ЕГО ИЗБЕЖАТЬ И КАК СПРАВИТЬСЯ, ЕСЛИ ОБНАРУЖИЛИ У СЕБЯ СИМПТОМЫ, РАССКАЖУТ СПЕЦИАЛИСТЫ КАФЕДРЫ СОЦИОЛОГИИ И УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ.



Выгорание эмоциональное и профессиональное

Эмоциональное выгорание – это реакция организма на хронический стресс, переутомление, эмоциональное истощение, приводящее к полному безразличию, ощущению собственной несостоятельности. В психологии и физиологии различают положительную и отрицательную формы стресса. Стресс положительной направленности позволяет нам развиваться, преодолевать преграды и учиться новому. Дистресс – чрезмерный, деструктивный и длительный, приводит к перенапряжению организма, провоцирует физическое истощение. В мае 2019 года профессиональный синдром эмоционального выгорания включили в Международную классификацию болезней. ВОЗ приводит три ключевые признака выгорания: ощущение мотивационного или физического истощения, психическое дистанцирование от профессиональных обязанностей, чувство негативизма или цинизма по отношению к ним, снижение работоспособности. Таким образом, эмоциональное выгорание – сигнал, что нужно срочно что-то менять.

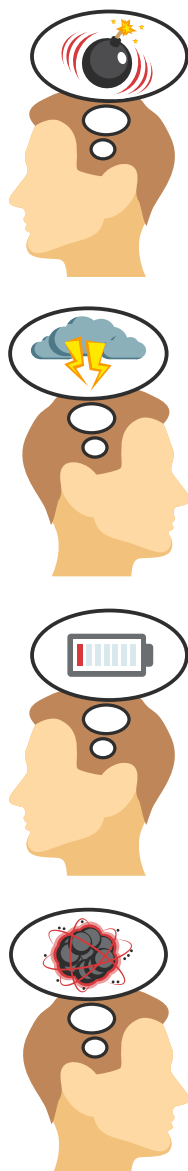
Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса, возникающий в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» от них, ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Термин «выгорание» для описания состояния впервые был использован американским психиатром Гербертом Фрейденбергером. Он изучал перемены в поведении волонтеров, работавших в наркологической клинике, и обнаружил в их эмоциональных реакциях схожие черты. В 1974

году Фрейденбергером была написана книга «Выгорание: высокая цена высоких достижений», где он разбирает симптомы и проявления профессионального выгорания у работников социальной сферы, в частности, у медиков.

Интересно, что начинается процесс выгорания с противоположного ему явления – повышенного энтузиазма, когда человек демонстрирует свою полную увлеченность, поглощенность работой, а заканчивается «синдромом сгорания», который может привести к психическому и физическому коллапсу: о таких людях говорят «сгорел на работе».

Не все работники подвержены синдрому выгорания в одинаковой степени, есть профессии, относящиеся к группам риска. Это «помогающие профессии», сопряженные с постоянным общением с людьми (юристы, чиновники, педагоги, медики, психологи, работники сервиса и торговли и т.п.). Еще одна группа риска объединяет людей, которые постоянно переживают внутриличностный конфликт, обусловленный разного рода причинами: низкий уровень зарплаты, неудовлетворительные условия труда, отсутствие собственного жилья и т.д. Кроме того, сюда же входят и работники, на которых в силу особенностей занимаемой ими должности возложена большая ответственность. В условиях экономических кризисов формируется еще одна группа риска с точки зрения подверженности синдрому профессионального выгорания – это люди, которые боятся потерять рабочее место. Также признаки синдрома выгорания могут проявляться у людей, попавших в новую и непривычную для себя обстановку, из-за возникающего чувства некомпетентности и, как следствие, неумения быстро принимать решения и действовать. В



таком случае в организации должна функционировать эффективная система адаптации. Профессиональное выгорание обычно наблюдается у людей, которые склонны к эмпатии, сочувствию, сопереживанию, перфекционизму и идеалистическому отношению к своей работе, эмоционально неустойчивых, мечтательных, крайне ответственных. Потенциально, «выгореть» может человек любой занятости, который полностью вовлечен в свое дело и максимально выкладывается ради результата.

Как диагностировать



На современном этапе наука отошла от трактовки синдрома профессионального выгорания в качестве медицинского термина и определяет его, как системную защитную реакцию психики человека, не справляющейся с перегрузками и нуждающейся в помощи и адаптации.

По мнению исследователя Марины Легостаевой, симптомы профессионального выгорания можно условно разделить на пять групп: физические, психологические и поведенческие, межличностные отношения с людьми, отношение к собственной деятельности, организационные симптомы. Рассмотрим их подробнее. Среди физических симптомов выгорания можно назвать чувство хронической усталости (физической и психофизической), состояние истощения (снижение жизненных сил), нарушение сна, высокое или, наоборот, слишком низкое давление, частые головные боли, расстройства желудочно-кишечного тракта, проблемы с сердцем, избыток или недостаток веса.

Среди психологических и поведенческих симптомов можно отметить хроническую усталость, психосоциальную пустоту (истощение), расстройства памяти и внимания, депрессию, неудовлетворенность собой и работой, чувство бессознательной тревоги, беспокойство, скуку, обиды, разочарования, неуверенность и вину, снижение способности переключаться, низкую самоорганизацию, неспособность расслабиться, раздражительность, злоупотребление тонизирующими препаратами и напитками.

На уровне межличностных отношений симптомы профессионального выгорания могут проявляться в формализации исполнения обязанностей, утрате позитивных чувств к клиенту, преднамеренном удалении от клиентов, коллег, отсутствии

стремления к сотрудничеству, подозрительности, склонности к конфронтации, жесткости (негибкости взглядов).

Могут быть деструктивные отношения к собственной деятельности: сомнения в полезности работы, чувство бессмысленности, безнадежности, беспомощности, снижение уровня энтузиазма, чувство неудовлетворенности работой, отсутствие понимания своего карьерного развития, общее негативное отношение к жизненным перспективам, чувство невостребованности.

На организационном уровне симптомы могут проявляться следующим образом: прогулы, частые отпуска по болезни, попытки сменить работу, ранние приходы на работу и задержки до позднего вечера или, наоборот, поздний выход на работу и ранний уход, раздражение по отношению к руководству, увеличение небрежности, ошибок или внимания к деталям, неспособность (или нежелание) принимать решения.

Симптомами выгорания может обладать как один сотрудник, так и сотрудники всей организации. Профессиональное выгорание через эмоции и стиль работы способно передаваться от одного специалиста к другим и далее распространяться на всю организацию.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Если вы заметили у себя симптомы профессионального выгорания, нужно, прежде всего, попытаться справиться с ним самостоятельно, используя следующие рекомендации:

- 1 Взять паузу и побыть наедине с собой, в покое, в защищенности и уюте. Нужно безопасное пространство, чтобы собраться с силами.
- 2 Укреплять здоровье и отвлекаться от работы на физическую активность — йогу, спорт, прогулки на природе.
- 3 Больше хвалить себя за победы и достижения, больше ценить себя. Применять самогипноз, аутогенную тренировку, медитации.
- 4 Выписать по порядку свои цели, сосредоточиться на главном, а остальное на время отбросить.

5 Проводить больше времени с друзьями, близкими, людьми, которые вас поддерживают и любят.

6 Обратиться за помощью к специалистам, если состояние не улучшается.

7 Накапливать ресурсы, начиная с мелочей — утренней чашки кофе, возможности надеть то, что нравится, есть то, что хочется, управлять своими эмоциями и жить с удовольствием!

Начальнику на заметку



Проблема выгорания актуальна не только для самих сотрудников, но даже в большей степени — для их работодателей. В разных странах люди сталкиваются с этим опасным и токсичным для бизнеса явлением. Так, в Японии существует даже отдельный термин — «karoshi», что переводится, как «смерть от переработки». В США и Европе известные компании, такие как Google, Facebook, Apple, стремятся создать максимально комфортные условия для сотрудников, разрешая им не соблюдать строгий дресс-код, играть в настольные игры, отдыхать во время перерыва в гамаках и чиллаутах, для снятия повседневного стресса и профилактики его накопления в организме.

В России также крупные компании — РЖД, Сбербанк, Вымпелком — уделяют внимание эмоциональному состоянию сотрудников и занимаются профилактикой выгорания.

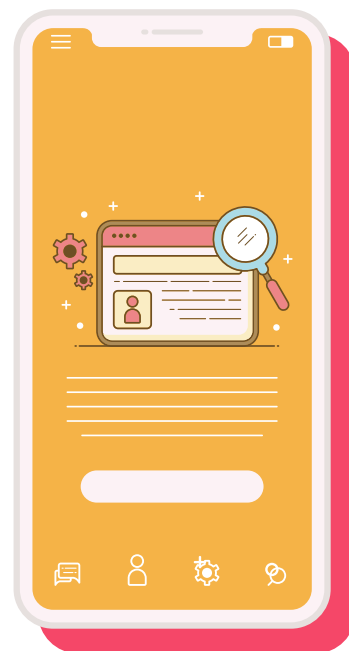
Билл Гейтс говорил, что для трудной работы всегда выберет ленивого человека, поскольку тот найдет самый легкий путь ее выполнить. Таким образом, оптимизация усилий, алгоритмов, графиков работы может стать первым шагом к профилактике выгорания.

Психологи установили, что столь модные сейчас офисы в стиле «open space» приводят к постепенному ухудшению здоровья сотрудников, повышению нервозности, проявлению симптомов мигрени у людей, которые «всегда на виду». Поэтому, другим способом снизить стресс может стать умение зонировать работу, выстраивать личные границы — и это касается не только интерьера офиса, но и отношений в коллективе. И, разумеется, полноценный разнообразный отдых, полностью отвлекающий от рабочих проблем, снижает общую тревожность трудоголика.

Подготовили Марина Гильдингерш,
Вера Тестова, Яна Горнак

Нужные приложения для планирования

СОВРЕМЕННЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ СПОСОБНЫ ПОМОЧЬ СПЛАНИРОВАТЬ СВОИ ДЕЛА, ПОДГОТОВИТЬ ПРОЕКТ, РАСПРЕДЕЛИТЬ ВРЕМЯ И РЕСУРСЫ, ОЦЕНИТЬ СВОЮ ПРОДУКТИВНОСТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ И, КОНЕЧНО, ВЫКРОИТЬ СВОБОДНЫЕ ЧАСЫ ДЛЯ ОТДЫХА.



Чек-листы Microsoft To Do

Приложение для создания своих ежедневных чек-листов, а также отдельных списков задач. Проставленные галочки помогут понять, что день прожит не зря.

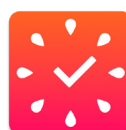


Доски проектов Trello

Одна из самых популярных систем управления проектами в режиме онлайн, которая пользуется особым спросом среди небольших компаний и стартапов.

Для организации задач используется доска с карточками, которые распределяются по типам. Как правило, задачи разбиваются на:

- 1 Запланированные
- 2 Текущие
- 3 Выполненные



Помodoro Focus To-Do

«Помodoro» – одна из самых эффективных техник тайм-менеджмента. Отрезки времени, на которые делится работа, условно называются помидорами. Один «помидор» длится 30 минут: 25 минут работы и

5 минут отдыха. Эта техника не дает «выгореть» и в то же время позволяет выполнить много задач. Приложение «Focus To-Do» засекает «помидоры» (временные отрезки) и помогает распределить задачи по ним.



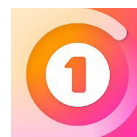
Заметки Google Keep

Приложение для заметок на все случаи жизни. Добавляй списки и фотографии, а если нет времени на запись, то продиктуй заметку, а «Google Keep» преобразует аудио в текст. Создавай заметки разных цветов для разных дел или создавай ярлыки. Чтобы найти нужную заметку, просто введи запрос в окне поиска.



Личная система Notion

Приложение настолько многозадачно, что может заменить все приложения по планированию. В нем можно делать все: таблицы, учет финансов, чек-листы, конспекты, доски проектов, командную работу и т.д. Приятный бонус: можно оформить студенческую подписку, и весь функционал будет абсолютно бесплатным, а если ты не являешься студентом, то стандартного функционала будет более, чем достаточно.



Финансовый учет с 1 Money

Дизайн приложения минималистичный, так что разобраться в нем не составит труда. Финансовые операции вводятся в систему буквально в один клик – достаточно указать сумму. Приложение предлагает несколько вариантов анализа финансовой ситуации и помогает вести учет долгов и сбережений.



Осознанные траты с Дзен-Мани

Приложение синхронизируется с интернет-банком: считывает данные об операциях и распределяет их по категориям. Есть разделы для карт, счетов, наличных, вкладов, кредитов и долгов.



Удобное накопление с Coinkeeper

Приложение умеет читать sms-сообщения банков – так информация об операциях по картам попадает в систему автоматически. Фишка сервиса – монетки, которые нужно перетаскивать из кошелька в блоки, соответствующие статьям расходов. На самые затратные из них можно установить лимит, а также накопить на что-то серьезное.

Газета «Экономист», № 1 (1129). Дата выхода: 11.02.2021. Подготовлена в Центре управления коммуникациями и рекламой СПбГЭУ. Над номером работали: главный редактор М.В. Шипилова, редакционный коллектив: К.А. Сорокваша, Ю.Д. Симакова, дизайнер-верстальщик Д.В. Тимошицкий. Сверстано по макету редакции. Учредитель: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный экономический университет». Газета зарегистрирована: Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Северо-Западному федеральному округу 13.11.13 ПИ № ТУ 78 - 01461. Распространяется бесплатно. Мнение редакции может не совпадать с точкой зрения авторов. Адрес редакции, издателя и типографии: 191023, Санкт-Петербург, наб. канала Грибоедова, 30/32, 1-я лестница, 2 этаж. Тел.: (812) 458-97-30. Тираж: 1000 экз. E-mail: media@unecon.ru