



# ЭКОНОМИСТ

#5

12+

unecon.ru

ИНОСТРАННЫЕ СТУДЕНТЫ И  
ПРЕПОДАВАТЕЛИ О НАШЕМ ВУЗЕ

ИНТЕРВЬЮ РЕКТОРА СПБГЭУ  
ИГОРЯ МАКСИМЦЕВА

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ  
УПУЩЕННОЙ ВОЗМОЖНОСТИ

## Слово редакции



Заканчивается очередной учебный год. Кто-то уходит на практику и летние каникулы, кто-то начинает готовиться к поступлению в магистратуру, а кто-то покидает стены нашего университета навсегда. Желаем выпускникам счастливого карьерного и жизненного пути, а студентам подготовили интересные и, надеемся, полезные материалы. Традиционным уже стало в конце учебного года интервью с ректором Игорем Максимцевым, который подведет итоги и поделится планами на будущее. Расскажем, как подготовиться к публичному выступлению, выстроить коммуникацию с одногруппниками и педагогами, сформировать личный бренд, найти работу на лето в студотрядах. Студент СПбГЭУ Владимир Потапов расскажет о своем опыте обучения на военно-учетной специальности. Студенты и преподаватели из зарубежных стран ответят на вопросы, почему выбрали наш вуз и Санкт-Петербург и что им больше всего здесь понравилось.

Мы же прощаемся с вами до сентября. Читайте газету «Экономист», вдохновляйтесь, действуйте!

# КОРОТКО

Разработчики Omega.Future и преподаватели Санкт-Петербургского государственного экономического университета при поддержке Центра «Открытое образование» на основе материалов программы «Цифровая трансформация бизнеса с использованием BI-технологий» подготовили для студентов 4 открытых онлайн-курса по направлениям:

- ▶ Методы и инструменты цифровой трансформации бизнеса;
- ▶ Работа с большими данными в среде OmegaBI;
- ▶ Интеллектуальные технологии обработки данных в среде OmegaBI;
- ▶ Бизнес-аналитика в среде OmegaBI.

Будущие специалисты в сфере экономики, управления, логистики, маркетинга и финансов получают дополнительные знания в сфере бизнес-планирования, управления проектами, разработки бизнес-приложений, познакомятся с продуктом OmegaBI – аналитической платформой для сбора, обработки и визуализации данных, на которой проводится 80% практических занятий. Теория закрепляется выполнением практических заданий и тестированием, успешно завершившие обучение студенты получают электронный сертификат. Новый поток стартует в сентябре 2023 года. Следите за информацией в группе ВКонтакте [vk.com/unecononline](https://vk.com/unecononline).

В очередной раз студенты кафедры статистики и эконометрики СПбГЭУ одержали победу! XIII Международная студенческая олимпиада по статистике проходила в Москве на базе РЭУ им. Г.В. Плеханова и Федеральной службы государственной статистики. Студенты группы Э-2012 Дмитрий Гончаров, София Чернова и Максим Науменко в финальном туре представили свою работу «Санкт-Петербург: преодоление кризиса и экономика будущего». По результатам статистического исследования ребята разработали и предложили индикатор мониторинга кризисных явлений в экономике и дали рекомендации экономического развития нашего города. В своей работе студенты использовали статистико-эконометрические методы: анализ временных рядов, построение прогнозных моделей, кластерный анализ, анализ структурных сдвигов экономики. В итоге команда СПбГЭУ заняла I место в группе «Продвинутый уровень», а Дмитрий Гончаров завоевал III место в индивидуальном зачете.



# ПО УСТАВУ

СТУДЕНТЫ СПБГЭУ МОГУТ ПРОЙТИ ОБУЧЕНИЕ ПО ВОЕННО-УЧЕТНЫМ СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ НА БАЗЕ ВОЕННОЙ АКАДЕМИИ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИМЕНИ ГЕНЕРАЛА АРМИИ ХРУЛЕВА А.В.



В течение 2-х лет один раз в неделю студенты могут обучаться на фондах Военной академии МТО по следующим специальностям:

#### Для юношей:

- эксплуатация автомобилей
- дорожно-комендантская служба
- противопожарная служба
- горючие и смазочные материалы

#### Для девушек:

- продовольственная служба
- вещевая служба
- войсковое питание

**После сдачи экзаменов по военно-учетной специальности, прохождения сборов и итоговой аттестации студентов зачисляют в запас в звании сержант. Подробная информация размещена на сайте СПбГЭУ.**



Своим опытом обучения на военно-учетной специальности «Командир отделения дорожно-комендантской службы» поделился студент 4 курса гуманитарного факультета направления «Реклама и связи с общественностью» СПбГЭУ **Владимир Потапов**.

«Решение о поступлении на военную кафедру было в какой-то степени принято еще до поступления в вуз, ведь это хорошая возможность для совмещения учебы и выполнения общей мужской обязанности.

Занялся вопросами поступления на военно-учетную специальность я на втором курсе университета весной 2021 года. В то время я мало думал над тем, как будут проходить занятия, что я буду изучать, что получу на выходе и прочее. Ключевыми вопросами для меня стали сбор медицинских справок и подготовка к сдаче спортивных нормативов. Ощущалась острая необходимость выжать максимум своих сил и возможностей, так как понимал, что подобный шанс упускать нельзя. До самого последнего момента я сомневался, что смогу поступить. Казалось, эта планка выше, чем я могу себе позволить. Однако уже в сентябре я

подписал договор на обучение, приобрел форму и приступил к первым занятиям. Моя специальность – командир отделения дорожно-комендантской службы. До момента поступления я не имел существенного представления, что конкретно буду изучать. И первое время военное обучение воспринималось через призму совершенно нового формата: другая область знаний, с которой ранее не сталкивался, недоступность средств связи, вследствие чего испытывал легкий онлайн-детокс.

Строевая подготовка, общевоинские уставы, общая тактика, военно-инженерная подготовка – это лишь малая часть дисциплин, которые мы изучали. В обычной жизни, пока не попадешь на кафедру, сложно даже толком ответить, что они из себя представляют. Насколько это все отличается от учебы в вузе? Это две совершенно различные методики обучения, по итогам которых получаются два совершенно разных человека. По итогам образовательного процесса в СПбГЭУ – специалист в области финансов, бизнеса и других сфер, который адаптируется к различным условиям рынка труда. С военной кафедры выходит квалифицированный сержант запаса с начальной подготовкой и базой основополагающих знаний из области военного дела.


Обучение на военно-учетной специальности заканчивается военными сборами. Признаюсь, что жду их с волнением. Дальше – военный билет и множество воспоминаний о прошедших испытаниях, занятиях и людях, с которыми познакомился и подружился».

# СПБГЭУ ГОТОВИТ ЛИДЕРОВ



ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ОЧЕРЕДНОЙ УЧЕБНЫЙ ГОД И СКОРО СТАРТУЕТ НОВЫЙ. В ИНТЕРВЬЮ ГАЗЕТЕ «ЭКОНОМИСТ» РЕКТОР СПБГЭУ ИГОРЬ МАКСИМЦЕВ ТРАДИЦИОННО ПОДВОДИТ ИТОГИ И ДЕЛИТСЯ ПЛАНАМИ НА БУДУЩЕЕ.



 – Игорь Анатольевич, что для университета стало самым важным итогом прошедшего учебного года?


– Этот учебный год проходил полностью в очном формате в отличие от двух прошлых. Для нас это очень важно, потому что мы всегда выступали за очное образование, глубокое погружение в предмет, личный контакт студента и преподавателя. Мы гордимся победами наших студентов на конкурсах и олимпиадах, которые проводились в разных уголках нашей страны и за рубежом. Ребята занимают первые позиции по многим направлениям, демонстрируя высокий уровень подготовки. Особо запомнился Молодежный экономический форум, который проходил в октябре 2022 года. Форум был организован студентами СПБГЭУ на средства гранта Федерального агентства по делам молодежи (Росмолодежь), полученного в рамках Всероссийского конкурса молодежных проектов. Мероприятие собрало

более 2000 школьников и студентов из различных регионов России и стран СНГ. Происходят изменения, касающиеся программ и направлений подготовки. В 2022 году были разработаны и запущены новые модели образовательных программ по всем направлениям подготовки бакалавриата, специалитета и магистратуры. Мы актуализируем программы исходя из требований времени, сейчас все они включают дисциплины, связанные с проектной работой, цифровыми навыками, компетенциями в сфере анализа данных, командной работы, межкультурных коммуникаций и др. Это позволяет студентам формировать собственную индивидуальную образовательную траекторию. Интересно развивается направление проектного обучения. Уже реализовано более 60 образовательных проектов по заказу профильных организаций. Студенты в проектных группах разрабатывают решения, генерируя новаторские идеи, которые помогают совершенствовать бизнес-процессы этих организаций, сформировать инновационные предложения для самых разных производственных задач. Среди наших партнеров ПАО «Газпром нефть», АО «Россельхозбанк», ПАО «Кировский завод», ООО «Газпромнефть-Снабжение», АО «Балтийский завод», ООО «Пивова-

ренная компания «Балтика» и многие другие.

Активно развивается направление массовых открытых онлайн-курсов СПБГЭУ. Записано более 1000 видеолекций, запущено в реализацию 10 новых курсов, на которых обучаются более 400 студентов.

Специалистами университета был разработан план перехода на отечественное программное обеспечение и в 2023/24 учебном году состоится подготовка учебных подразделений к работе на отечественной операционной системе «Альт-Образование» и пакете офисных программ LibreOffice.

 – Какие прогнозы у вас имеются на новый учебный год? Как вы видите приемную кампанию и абитуриентов 2023 года?

– Учебный год 2023-2024 года обещает быть очень насыщенным. После отмены Всемирной организацией здравоохранения статуса пандемии для COVID-19 мы возвращаемся к привычному режиму активной работы, которая всегда отличала наш университет. Традиционно проводятся как масштабные научные конференции – «Архитектура университетского образования», «Энергетика 21 века: экономика, политика, экология», «Архитектура финансов», «Евразийская экономическая перспектива», Неделя энергетики

и др., так и молодежные мероприятия – международный фестиваль Иberoамериканских стран, ежегодные Ярмарки вакансий, «Золотой грифон», «Модель G20 СПбГЭУ», «Мистер и Мисс СПбГЭУ», Дни факультетов... В эту приемную кампанию, как и всегда, мы ждем талантливых, настойчивых, умных ребят, которые хотят получить современные знания в области экономики, управления, IT, гуманитарных наук, хотят влиться в большую корпоративную семью выпускников нашего вуза. В петербургском экономическом студенты не только получают профессиональные знания и формируются как будущие руководители, но, самое главное, понимают, насколько важна поддержка друзей и единомышленников, ощущают дух студенческого братства и единства, который всегда отличал нашу внутреннюю культуру. К нам поступают ребята с высоким интеллектуальным потенциалом, и важно, чтобы в стенах нашего вуза они продолжили свой духовный и нравственный рост, развивали свои таланты, получали тот объем знаний, который им дальше пригодится по жизни – не только профессиональных, но и человеческих. Вуз предлагает для этого массу возможностей: спортивные, творческие, научные сообщества, волонтерский центр, различного рода молодежные организации, туризм. Совет обучающихся СПбГЭУ состоит из 26 студенческих организаций, которые помогают молодым людям в развитии их личностных качеств и организации различных студенческих мероприятий: от создания проекта до реализации собственного бренда. Очень многое делается для того, чтобы ребятам было интересно не только учиться, но и проводить в вузе свой досуг.



### – СПбГЭУ всегда славился международными связями. С какими странами вуз укрепляет сотрудничество сегодня?

– Несмотря на современные вызовы, университет продолжает развивать международное сотрудничество. И хотя ряд европейских стран приостановили работу с российскими вузами, мы поддерживаем плотные профессиональные контакты с университетами стран СНГ, Юго-Восточной Азии и Латинской Америки. Многие годы

СПбГЭУ занимает 1 место в рейтинге Министерства образования Китая среди зарубежных экономических вузов, рекомендованных для обучения китайских граждан.

За последние полтора года активизировали сотрудничество с университетами Беларуси, Узбекистана, Азербайджана, Казахстана, Киргизии, Таджикистана, Туркмении. Так, в прошлом году Узбекистан посетили три делегации СПбГЭУ, которые, при активном содействии выпускников университета, пролонгировали существующие и заключили новые соглашения о сотрудничестве. С рядом вузов (Банковско-финансовая академия Республики Узбекистан, Бухарский университет) начата реализация программ дополнительного образования и проработка программ двух дипломов. В мае 2023 года делегация СПбГЭУ посетила Азербайджанский государственный экономический университет. В ходе визита были рассмотрены вопросы совместной рабочей программы на 2023-2024 учебный год, которая включила в себя академические обмены, проведение научных конференций и семинаров, совместные исследования. Растет число наших партнеров в КНР, Таиланде, Индии, Вьетнаме. У студентов СПбГЭУ есть отличная возможность участвовать в международных программах, поэтому я настоятельно рекомендую обратиться в Управление международного сотрудничества за подробной информацией и, конечно, совершенствовать знания иностранных языков.



### – Нельзя обойти стороной тему изменения системы высшего образования, которая сейчас активно обсуждается. Как вы относитесь к данным изменениям?

– Поскольку европейские страны не смогли обеспечить наших студентов и выпускников всеми правами, заявленными Болонской декларацией, наша страна приняла решение выйти из Болонского процесса. Стало очевидно, что в вопросах высшей школы нужно развиваться самостоятельно, опираясь на тех партнеров, с которыми налажены надежные многолетние контакты. Обсуждение данных вопросов началось с весны прошлого года и окончательное решение было озвучено министром науки и высшего образования Ва-

лерием Фальковым на заседании Совета Российского Союза ректоров, которое прошло буквально несколько месяцев назад. Согласно задачам, которые были поставлены, российские вузы должны перестроить работу по всем уровням подготовки – бакалавриат, магистратура, специалитет и т.д. В нашем университете уже создана рабочая группа для координации перехода на новые формы обучения. Конечно, это большая работа, которая потребует пересмотра учебных планов, корректировки образовательных задач. Но и стимул к качественному обновлению – мы перестраиваем программы, чтобы они стали более эффективными и практикоориентированными. Я хочу поблагодарить команду преподавателей и руководителей различных подразделений за высокий профессионализм, а также работодателей – за живой отклик и заинтересованность в качестве подготовки будущих специалистов.



### – Идеальный вуз сегодня – какой он в вашем видении?

– Для меня идеальный вуз – это вуз, где учатся студенты, которые сами хотят получать знания, которых не нужно заставлять. Наряду с сильными студентами очень важно, чтобы в вузе работали мотивированные педагоги, дающие много полезного своими знаниями, опытом, личным примером. Невозможен идеальный университет и без особой студенческой среды, которую формируют различные студенческие сообщества, вузовские структуры, среда пребывания – библиотека, общежития и другие площадки. Важно, чтобы все эти площадки были оборудованы современными цифровыми средствами, чтобы на них было комфортно и студентам, и педагогам. Мы такую среду создаем. Еще идеальный университет – это устойчивое комьюнити студентов и выпускников, постоянно взаимодействующих друг с другом, непрерывная связь поколений профессионалов. Безусловно, нам есть над чем работать, и мы это делаем. Стремимся, чтобы из стен нашего вуза выходили сильные личности, востребованные специалисты, лидеры в экономике и в жизни.

Ирина Вострикова

# ПРОФЕССИЯ БУДУЩЕГО В СФЕРЕ ЭКОНОМИКИ



В НЫНЕШНИХ ЭКОНОМИЧЕСКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ ОДНИМ ИЗ УСЛОВИЙ УСПЕШНОГО ВЕДЕНИЯ БИЗНЕСА СТАЛ ЭФФЕКТИВНЫЙ ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ, В ОСНОВЕ КОТОРОГО ЗАЛОЖЕН АНАЛИЗ И ОЦЕНКА ФИНАНСОВЫХ РЕСУРСОВ ОРГАНИЗАЦИИ.

Магистерская программа СПбГЭУ «**Финансовый менеджмент в цифровой экономике**» нацелена на подготовку специалистов, способных принимать сложные финансовые управленческие решения в условиях цифровой экономики, использовать преимущества финансовых технологий для решения финансовых и инвестиционных задач в высоко динамичной среде.

## **Руководитель научного содержания программы Елена Ткаченко:**

«Программа существует более 10 лет, популярность ее достаточно высокая, в разные годы набор на нее составлял порядка 50 человек. Сейчас на программе 13 бюджетных мест, что, на мой взгляд, хороший шанс для тех, кто действительно хочет учиться. Учиться на программе непросто, даже для выпускников профильного бакалавриата, и перерыв в учебе ситуацию скорее осложняет. Но мы поощряем раннее трудоустройство, чтобы студенты выпускались уже с опытом профессиональной деятельности.

Наличие такого опыта помогает в учебе – появляется мотивация к изучению профильных дисциплин, теория сразу проверяется практикой. Среди наших преподавателей много практикующих специалистов, имеющих опыт работы в должности финансового директора, финансового консультанта, инвестиционного аналитика. У меня, например, почти 30 лет стажа в бизнес-консультировании и 15 лет – в качестве судебного эксперта по финансовым, экономическим и налоговым вопросам. Все кейсы нашей программы основаны на реальных ситуациях отечественных компаний. Студенты на нашей программе приобретают знания, необходимые финансовому директору, финансовому аналитику или консультанту, при этом формируются навыки критического мышления, самостоятельного анализа и прогнозирования, системного понимания проблем развития компаний и факторов, влияющих на развитие. Большое внимание уделяем методам работы с данными и информацией в широком смысле слова, учим выявлять признаки кризисов, нарабаты-

ваем понимание новой реальности, в которой развивается современный бизнес. Для нас термин «permacrisis» (длительный период нестабильности) – это руководство к действию, к запуску адаптивного и ситуативного управления финансами и компаниями в целом.

Программа разработана при поддержке Союза промышленников и предпринимателей Санкт-Петербурга и Ассоциации участников финансовых рынков (АУФР). Мы работаем с предприятиями и организациями, входящими в группу ПАО «Газпром», судостроительным кластером, кластером радиоэлектроники, полимерным кластером, банками и лизинговыми компаниями. У нас есть система волонтерских стажировок с предприятиями Санкт-Петербурга – в рамках такой стажировки можно получить дополнительный профессиональный опыт или даже найти место работы. В рамках проектной деятельности сотрудничаем с одной из крупнейших российских независимых консалтинговых групп – РУКОН. После окончания программы, а также уже в период обучения,

можно работать в финансовых службах крупных компаний, финансовым директором в компаниях малого и среднего бизнеса, в консалтинговых и аудиторских компаниях в отделах консалтинга и оценки бизнеса, в банках, в страховых организациях, заниматься предпринимательской деятельностью или строить свою карьеру в сфере фондовых рынков. У нас есть выпускники, работающие в кинопродюсерских центрах, в логистике, в креативных индустриях, в спортивных клубах, в органах государственного управления, в

издательском бизнесе. Финансовый менеджмент нужен везде. Вы можете найти свое призвание в художественной фотографии – и сами заниматься своими финансами, как одна из наших выпускниц, или стать частью крупной корпорации, такой как Газпром, или пойти в сферу IT. Выбор за вами, полученные компетенции дают вам такую возможность. И, конечно, мы готовы помогать в трудоустройстве. Обычно наш банк вакансий превышает количество свободных студентов. У нашей программы есть TG-канал

t.me/fmmpsue, где публикуется аналитика, информация о вакансиях, экспертные мнения от ведущих российских экономистов, которые с нами сотрудничают.

Для тех, кто хочет учиться на программе, главное – ответить на вопросы: «Что я хочу получить за период обучения? Почему для меня это важно?» Мы готовы дать вам знания и компетенции в области финансового менеджмента на уровне ведущих мировых университетов, а то, насколько вы готовы взять эти знания, зависит только от вас».



Артем  
Неродный

## ОТЗЫВЫ О ПРОГРАММЕ



Альберт  
Калабеков

«В 2019 году закончил бакалаврскую программу «Финансовый менеджмент» с отличием. После этого поступил на магистерскую программу «Финансовый менеджмент организаций», которую успешно окончил в 2021 году.

Моя карьера началась сразу после 7 семестра обучения на бакалавриате, я начал работать стажером в отделе финансового контроля в АО «ЛСР.Базовые» (входит в контур ПАО «Группа ЛСР»). Проработав там около года, получив должность «специалиста» и успешно защитив ВКР по теме «Управление дебиторской задолженностью, как фактор повышения эффективности деятельности организации», которую я написал на основе моих решений в компании, я получил более интересное предложение.

Моим следующим местом работы стала консалтинговая компания «Профессиональные комплексные решения», в которой я занимался разработкой и аудитом инвестиционных проектов, привлечением банковского, бюджетного финансирования и субсидий под различные инвестиционные проекты на территории РФ.

Спустя два года я перешел в шведскую компанию Vonava на должность финансового аналитика и супервизора системы планирования и прогнозирования Anaplan. На данной работе я полностью обновил подход к прогнозированию в организации и подход к расчету затрат организации, втрое сократив срок подготовки среднесрочных прогнозов, переработал процессы бухгалтерии в части расчета налогов и подготовки отчетности, тем самым высвободив у главного бухгалтера более 30 часов в месяц на другие задачи. Также разработал модель организации и защитил ее перед KPMG (ныне Керт) с целью продажи бизнеса в связи с политической ситуацией.

С декабря 2022 года работаю в Турции на строящейся АЭС «Аккую» в должности главного специалиста отдела планирования и бюджетирования. За несколько месяцев успел подготовить бюджет предприятия на 2023 год, а также разработать и утвердить новую автоматизированную модель планирования организации».

«В данный момент работаю в ООО «Газпромбанк Автолизинг». Обучение в Институте магистратуры СПбГЭУ, безусловно, стало важной вехой в моей жизни. Переезд из небольшого города в Санкт-Петербург, да еще возможность обучения в таком вузе, по определению открывают для молодого человека массу возможностей и перспектив.

Во время обучения я смог познакомиться с огромным количеством людей, с некоторыми из них я сталкиваюсь уже в работе в финансовой сфере. Программа «Финансовый менеджмент организации» дала мне возможность обучаться у лучших преподавателей нашей страны, и сейчас на текущем месте работы именно знания основ финансового менеджмента, в свое время хорошо уложенные мне в голову преподавателями, помогают достигать успехов в профессии. Я благодарен нашему вузу и нашим преподавателям за актуальные знания, интересные лекции и кейсы на парах. Отдельно хочется сказать об особенностях студенческой жизни. Учиться в СПбГЭУ уже означает быть в центре молодежной жизни, а магистратура притягивает к себе лучших из лучших».

# ЛИЧНЫЙ БРЕНД ДЛЯ СТУДЕНТА



**В НАШЕ ВРЕМЯ ЛИЧНЫЙ БРЕНДИНГ СТАЛ АКТУАЛЬНЫМ ЯВЛЕНИЕМ, ТАК КАК В БОРЬБЕ ЗА ПРИВЛЕЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ МЫ СТАЛКИВАЕМСЯ С ЖЕСТКИМ СОПЕРНИЧЕСТВОМ КАК В РЕАЛЬНОМ МИРЕ, ТАК И В ВИРТУАЛЬНОМ.**

Джефф Безос, основатель интернет-империи Amazon.com, однажды сказал: «Личный бренд – это то, что о вас говорят люди, когда вас нет в комнате». На самом деле, личный бренд – это про то, что вы предлагаете миру, будь то продукт или услуга, опыт, мнение, талант, способность решать проблемы. Это все то, что определяет, как люди (включая ваших друзей, коллег, преподавателей и будущих работодателей) воспринимают вас. Ваш личный бренд включает результаты в поисковике, связанные с вашим именем, все ваши аккаунты в социальных сетях и ваше резюме.

Глобальная платформа для поиска работы Upwork в своем отчете сообщает: 85% специалистов по найму отметили, что положительная онлайн-репутация существенно влияет на решение о приеме сотрудника на работу. Если начать развивать свой личный бренд еще в студенческие годы, то к моменту поиска работы у вас уже будет устоявшаяся репутационная база, которая представит вас в выгодном свете в глазах потенциального работодателя. Итак, с чего же начать? С постановки цели. Что именно вы хотите достичь с помощью личного бренда?

Может, вы стремитесь найти идеальную работу, желаете выделиться и показать свои неповторимые навыки, мечтаете основать собственный бизнес или просто хотите, чтобы люди лучше вас узнали. Независимо от выбранной цели, нужно сформулировать ее конкретно, а еще лучше записать. Затем необходимо четко определить, какие качества и черты личности вы хотите, чтобы другие люди ассоциировали с вами. Это необходимо для того, чтобы точно знать, в каком направлении двигаться. Обновите свои профили в социальных сетях, проанализируйте и удалите все элементы, которые могут нанести ущерб вашей репутации или оттолкнуть вашу целевую аудиторию. Например, фото с алкоголем.

Далее можно переходить к созданию контента, это могут быть посты, сториз, подкасты или любая другая форма коммуникации в сети. Молодые люди часто считают, что им не хватает жизненного опыта, чтобы рассказывать о чем-то. Используйте свою молодость как преимущество для создания уникальной точки зрения. С помощью планирования и готовности

к экспериментам вы тоже можете привлечь аудиторию в сети. Еще одним важным аспектом формирования личного бренда является налаживание связей. Это особенно актуально в период практики и стажировки, когда есть возможность завести ценные знакомства, которые впоследствии могут открыть двери для работы или сотрудничества. Личный бренд – это мощный инструмент, который привлечет к вам внимание наставников, экспертов и будущих работодателей. Создание личного бренда является важным шагом для студентов, которые стремятся к успеху как в творческой, так и в профессиональной сфере. Этот процесс позволяет выделиться, установить профессиональные связи и подготовиться к будущей карьере. Будучи студентом, у вас есть уникальная возможность начать формировать свой личный бренд, проявить себя и создать фундамент для будущих достижений. Используйте свои уникальные качества, навыки и интересы, чтобы оставить свой след в профессиональном мире.

*Дарья Сафиуллина*





**Юлия Бичун**  
доцент кафедры  
коммуникационных технологий  
и связей с общественностью

«Персональный бренд – это уникальная субъективная совокупность представлений и ожиданий целевой группы в отношении брендированного объекта, то есть персоны. Важно, что ожидания от бренда должны находить подтверждение, чем правдивее подтверждение, тем больше сила бренда. Формирование персонального бренда может помочь студенту определить свою траекторию развития, то, каким он хочет быть в глазах работодателя, друзей, семьи, общества. Но для того чтобы «быть, а не казаться», студенту необходимо развивать соответствующие компетенции: если он хочет быть экспертом в инвестициях – надо прокачивать соответствующие знания и навыки, если образ его будущего связан с управлением, то стремиться развивать управленческие компетенции. Персональный бренд – это не только крутой визуальный образ, но и четко продуманная сущность, наполненная как профессиональными, так и коммуникативными навыками. Когда и визуальный образ, и внутреннее содержание будут друг другу соответствовать, монетизация не заставит себя ждать в виде отличной работы, признания и т.д. Бренд – это развивающаяся сущность, поэтому надо непрерывно совершенствоваться и стремиться к новым горизонтам».

## КАК СТУДЕНТАМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПУБЛИЧНОМУ ВЫСТУПЛЕНИЮ?

Искусство ораторской речи является незаменимым навыком. Хороший оратор обладает ясностью и точностью речи. Он тот, кто доносит новые смыслы и увлекает в свой рассказ. О подготовке к публичным выступлениям мы поговорили с доцентом кафедры коммуникационных технологий и связей с общественностью СПбГЭУ **Ксенией Виноградовой**.

**– Ксения Евгеньевна, часто ли вам приходится выступать?**

– Каждую неделю. Есть курсы, которые я читаю уже много лет, и все равно каждый раз хочется как-то иначе рассказать, увлечь, заинтересовать аудиторию темой. Как и другие коллеги, выступаю на конференциях, даю мастер-классы, веду семинары.

Вообще, на протяжении жизни человек неоднократно сталкивается с тем, что ему нужно что-то рассказать людям. Начиная с детского сада, ребенку приходится выступать, например, на утренниках перед родителями. В школе ответ у доски – это тоже форма публичных выступлений. Каждое подобное выступление становится опытом человека.

**– Какие методы подготовки к выступлению помогут повысить уверенность в себе?**

– Наверное, все выступления можно схематически изложить в формулу: что я говорю, кому я говорю, с какой целью это делаю, какой эффект я хочу произвести. Именно поэтому так важно подготовиться.

Если это выступление на конкретную тему, нужно убедиться, что владеете достаточным количеством материала. При этом всегда важно учитывать то, какими знаниями обладает ваша аудитория. Удобно, когда у вас есть план, когда под рукой находятся нужные факты. И, конечно, психологическое состояние человека во время выступления имеет важное значение. Публика

НА РЕКЛАМНОМ ПЛАКАТЕ АМЕРИКАНСКОЙ ФИРМЫ «ВАН ДЕР ЗЕНДЕН», ОБУЧАЮЩЕЙ БИЗНЕСМЕНОВ ОРАТОРСКОМУ МАСТЕРСТВУ БЫЛО НАПИСАНО: «ДВАЖДЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕК ОСТАЕТСЯ СОВЕРШЕННО ОДИН: ПЕРЕД САМОЙ СМЕРТЬЮ И ПЕРЕД САМЫМ НАЧАЛОМ ПУБЛИЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ».

считывает эмоциональное состояние выступающего, улавливает его энергию. Современная аудитория любит, когда с ней взаимодействуют, когда ее мнение учитывают, а потому юмор, диалог, позитивный настрой – все это вместе будет помогать.

Если предстоит выступление перед незнакомой или большой аудиторией, то уверенность предаст репетиция. Попробуйте потренироваться перед зеркалом или перед своими друзьями.

**– Что поможет снять стресс перед выступлением?**

– Есть хорошо известные техники эмоциональной регуляции. Можно использовать дыхательные упражнения. Например, дыхание по квадрату – вдыхать и выдыхать на четыре счета. Достаточно сделать его несколько минут. Уверенности добавляет правильно подобранная одежда. Лучше одеться в то, в чем комфортно и привычно, естественно в соответствии с дресс-кодом мероприятия. Еще можно попробовать применять техники внутренней визуализации. Для этого создайте образ того, как вы будете выступать. Представьте себе, как проходит ваше выступление, как вы успешно взаимодействуете с публикой.

**– Почему люди так нервничают перед выступлениями?**

– Потому что в это время ты оказываешься перед людьми, которые на тебя смотрят со стороны, оценивают. Страх выступлений часто связан со страхом ошибиться. Как сказал американский эссеист и философ Ральф Эмерсон: «Все хорошие ораторы начинали как плохие ораторы». Можно напомнить себе, что люди ошибаются, и это нормально. Даже если где-то произойдет запинка, просто продолжайте. И все получится!

*Диана Пыхтеева*

# НАЛАЖИВАЕМ КОММУНИКАЦИЮ

ВО ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТЫ МОГУТ СТОЛКНУТЬСЯ С РАЗЛИЧНЫМИ ТРУДНОСТЯМИ, В ТОМ ЧИСЛЕ КОММУНИКАТИВНЫМ БАРЬЕРОМ. ДИРЕКТОР ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ СПБГЭУ ИРИНА МАРНЕВСКАЯ РАССКАЗАЛА, КАК ВЫСТРОИТЬ ЭФФЕКТИВНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПРЕПОДАВАТЕЛЯМИ И ОДНОГРУППНИКАМИ.

Источник: freerik.com



## ? – Какие проблемы чаще всего беспокоят студентов?

– Спектр проблем у студентов достаточно широк – от трудностей адаптации в новом коллективе и выстраивания отношений с одногруппниками и преподавателями до неумения планировать свое время и стресса во время зачетов и экзаменов. Для того чтобы решить существующие проблемы, нужно разобраться в причинах каждой из них и начать работать в направлении их изменения. Единой рекомендации для всех, к сожалению, не существует.

## ? – Есть ли у студентов проблемы с коммуникативным барьером?

– Смотря что мы подразумеваем под коммуникативным барьером. Если мы говорим о формальной стороне взаимоотношений между преподавателем и студентами, то следует уделить особое внимание этапу установления контактов с учебной группой, когда преподаватель доступно разъясняет все организационные моменты, связанные с проведением своего курса, определяет понятные требования к выполнению заданий, налаживает каналы обратной связи. Когда все эти условия выполнены, то и проблем с коммуникацией возникнуть не должно. Однако мы можем столкнуться с взаимными претензиями или даже возникновением конфликтных ситуаций. Часто их вызывает недопо-

нимание или особенности нашего восприятия. Например, студенты могут считать, что преподаватель предвзят и несправедлив в выставлении оценок, хотя правила оценивания прописаны в регламентирующих документах и педагог строго им следует.

## ? – Что делать, если не удается найти общий язык с педагогом и одногруппниками?

– В университетской среде ситуация, когда вся группа и педагог настроены против одного студента встречается не часто и требует индивидуального подхода с привлечением специалистов служб, которые занимаются воспитательной работой и психологической поддержкой. Если же студент не обзавелся приятелями и друзьями среди своих одногруппников и испытывает тревогу по этому поводу, то можно предположить, что у него в целом существуют трудности в общении. Среди основных причин – стеснительность, неуверенность в себе и ряд других. Если самостоятельно решить проблему не получается, то можно обратиться за помощью к психологу.

## ? – Как сделать так, чтобы студенты чувствовали большую уверенность в общении с преподавателями?

– Здесь очень многое зависит от педагога. Из собственного опыта могу сказать, что залогом комфортного

общения между преподавателем и студентом, в первую очередь, является взаимное уважение, способность выслушать и услышать мнение друга при возникновении противоречий. Также важны доброжелательная обстановка на занятиях, когда каждый может задать вопрос или ответить на него, не боясь быть высмеянным или осужденным. Это очень важная задача – создать такие организационно-педагогические условия, чтобы студент мог успешно овладеть теоретическими знаниями и раскрыть свой профессионально-личностный потенциал.

## ? – Какие рекомендации вы можете дать студентам?

– Будьте вежливы, тактичны и открыты к общению. Не стесняйтесь задавать вопросы, если что-то не услышали или упустили. Проявляйте интерес: к предмету в случае с преподавателем и к увлечениям и совместным мероприятиям в случае с одногруппниками. Вовремя сдавайте задания: это важно – вы можете подвести не только себя, но и всю группу. Учитесь контролировать себя: негативные эмоции и агрессия точно не вызывают приятия. Принимайте критику: это один из действенных методов в осознании своих ошибок. И, конечно, уважайте друг друга!

Диана Пыхтеева

# НЕ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ



ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ РАБОТАТЬ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ ПОСЛЕ ПОЛУЧЕНИЯ ДИПЛОМА? И ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭТОГО НЕ ХОЧЕТСЯ? СПРОСИМ У СТУДЕНТОВ И ВЫПУСКНИКОВ.



 **Никита Якименко**

«Я окончил СПбГЭУ в 2021 году по специальности «Управление проектами и бизнесом». После учебы не удалось найти работу из-за отсутствия профильных знаний в различных областях применения менеджмента проектов и, разумеется, нехватки опыта. В итоге я переквалифицировался и сейчас работаю инженером по тестированию веб-сервисов. Стоит сказать, что знания, полученные в университете, мне пригодились. Например, теоретические знания по методам ведения проектов, в частности — методология Agile Scrum и метод работы с беклогом задач Kanban. Эти вещи используются повсеместно в сфере IT. На поиск работы по специальности «Менеджер проекта» ушли три безуспешных месяца, на поиск работы после переквалификации ушла одна неделя.

На момент поступления в университет я, как и большинство ребят, еще слабо представлял свою будущую профессию. Возможно, поэтому у меня не получилось в ней состояться. Из своего опыта могу дать студентам совет: постарайтесь получить первый профессиональный опыт еще в университете, чтобы выйти на рынок труда уже с некоторым бэкграундом. И понять суть профессии, на которую обучаешься, конечно».

 **Анастасия Шашкина**

«Мне нравится обучение в СПбГЭУ. С вузом все получилось спонтанно, но с направлением я точно не прогадала. На первом курсе испытывала от учебы восторг, ведь все было такое новое и необычное. Из плюсов выделю то, что некоторые пары ведут те, кто работал по профессии, есть много возможностей для участия в стажировках, различных конкурсах. Со временем проявились и некоторые минусы, конечно, но это не критично. После окончания обучения я планирую работать по профессии или в смежных направлениях».

 **Диана Пыхтеева**

«Я вполне довольна своим обучением в СПбГЭУ. Вуз и специализацию выбирала самостоятельно – до этого я обучалась во ВШЭ, где чувствовала себя не на своем месте. Еще в старшей школе я хотела поступить на творческое направление, связанное с рекламой. К сожалению, во ВШЭ такой возможности не было, поэтому, спустя два года, я забрала свои документы и поступила в СПбГЭУ. И абсолютно не пожалела. Мне очень нравится посещать пары и узнавать новое о будущей профессии. Разумеется, я планирую работать по специальности, ведь к ее выбору я подошла с умом».

 **Полина Егорова**

«Я довольна своим выбором обучения. Изначально хотела поступать на рекламу и PR, поскольку понравились рассказы друзей о проектах на этом направлении, выбрала СПбГЭУ тоже из-за советов знакомых, которые уже здесь учились. Меня не всегда устраивает расписание, ведь порой сложно несколько дней подряд приезжать к первой паре, также я была бы рада, если бы нас привлекали в большее количество проектов, где каждый смог бы показать свои практические навыки. В целом, учеба мне нравится, у нас есть возможность получить опыт работы в выбранной сфере и показать себя работодателям, как перспективных специалистов. В будущем хотела бы связать свою карьеру с рекламой и PR».

По отзывам студентов заметна большая мотивация к учебе. Не все молодые люди работают или планируют работать по специальности, однако многие навыки, полученные в университете, точно пригодятся им в профессиональной жизни.

*Дарья Якименко*

# О ПЕТЕРБУРГЕ С ЛЮБОВЬЮ

ИНОСТРАННЫЕ СТУДЕНТЫ, МАГИСТРАНТЫ И ПРЕПОДАВАТЕЛИ, ВЫБРАВШИЕ СПБГЭУ И СЕВЕРНУЮ СТОЛИЦУ, ПОДЕЛИЛИСЬ СВОИМИ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ ОБ УНИВЕРСИТЕТЕ, ГОРОДЕ НА НЕВЕ И ЕГО ЖИТЕЛЯХ.

*Университет  
в сердце города*

Фото: Р. Никуленко

## Ким Се Ын (Корея)

### СТУДЕНТЫ И МАГИСТРАНТЫ

«Я учусь в Национальном университете Кенбук, а в этом семестре нахожусь по обмену в СПбГЭУ, изучаю русский язык, литературу, основы ораторского мастерства, философию, предпринимательство и связи с общественностью. Главная причина, по которой я приехала в Россию, это то, что я изучала русский язык и литературу в Корее. Выбрала Петербург, так как он включает в себя множество современных и исторических туристических направлений, а экономический университет – потому что в нем проводятся занятия на английском языке и учатся студенты, говорящие на английском.»

По сравнению с лекциями в Корее, включенность студентов в образовательный процесс в России гораздо важнее. Основное внимание преподаватели уделяют именно активной работе студентов на занятии.

Распространен стереотип, что русские не улыбаются и равнодушны к другим. Однако, когда я приехала в Россию и мне приходилось просить помощи у местных, все было очень добры и помогали мне.

В будущем хочу заниматься продвижением и экспортом корейских компаний и культуры в Россию, а также продвижением российских вещей в Корею.»

## Миджу Ким (Корея)

«Я участвую в программе обмена студентами, изучаю русский язык и экономику. Выбрала для обучения

Unesop, потому что здесь была самая систематизированная программа. Кроме того, я хотела увидеть и прочувствовать русскую культуру и решила, что Санкт-Петербург для этого самый лучший город, так как его называют «культурной столицей России». К тому же Unesop располагается в центре города и жить здесь очень комфортно. Все курсы, которые я прошла, оказались полезными. Особенно мне понравился курс «Литературный Петербург». Если говорить о профессиональном будущем, то мне хотелось бы работать в сфере торговли с Россией. Живя в этой стране, я заметила, что люди здесь любят корейскую еду. Поэтому мне хотелось бы работать в корейской пищевой компании, ориентированной на российский рынок. В любом случае, будущее свое я связываю с русским языком и экономикой.»

## Неса Дехбаши (Иран)

«Я учусь в магистратуре СПбГЭУ. Россия была одной из стран, в которых я всегда хотела жить, особенно в Санкт-Петербурге. Считаю, что это один из лучших городов мира. После сбора информации об университетах и рейтингах вузов Санкт-Петербурга я подумала, что лучший вариант – это Unesop. Посетив вуз и встретившись с сотрудниками и профессорами, я поняла, насколько верным было мое решение.

Все курсы, которые мы изучали, оказались очень полезны для нашей программы, особенно курсы по маркетингу. Хочу остаться в Санкт-Петербурге, чтобы учиться в аспирантуре в Unesop и, основываясь на хорошей дипло-



матии наших стран, найти двуязычную компанию, связанную с моей программой, и там работать. Различия в культурах — это совершенно нормальное явление, с которым столкнется каждый, оказавшись в другой стране. Единственное, что мы должны делать, уважать различия друг друга».

## ПРЕПОДАВАТЕЛИ

### Стефано Мария Капилупи (Италия)

«Уже третий год работаю на кафедре романо-германской филологии и перевода, преподаю итальянский язык и итальянскую культуру. Я кандидат философских наук и PhD филологических наук, автор порядка 110 публикаций, в том числе научных исследований и некоторых поэтических произведений. После окончания Римского университета «Ла Сапиенца» в 1999 году, защитив диссертацию по истории отношений между Обществом Иисуса и Российской Империей, я долго работал именно в России. Написал монографии на русском языке — «Трагический оптимизм христианства и проблема спасения: Ф.М. Достоевский» (2013 г.) и «Провидение и катастрофа в европейском романе: Мандзони и Достоевский» (2019 г.), а также статьи и очерки на итальян-

ском, английском и русском языках по истории России и о таких авторах, как Бердяев, Пастернак, Мережковский, Пушкин, Данилевский, Салтыков-Щедрин, с позиций истории литературы, сравнительной литературы, философии литературы и изучения взаимосвязи философского мышления и религиозного сознания. Вышла также моя третья монография, в этот раз в Италии: «Il tragico e la speranza. Da Manzoni a Dostoevskij» («Трагическое и надежда. С Мандзони до Достоевского»). В Италии был издан мой перевод поэмы «Великий инквизитор» Достоевского с моими философскими комментариями и с комментариями других известных итальянских авторов. Есть старая поговорка, что итальянцы — смеющиеся русские, а русские — плачущие итальянцы. В чем-то это верно. Италия — моя родина, Россия — мой дом. Я хочу продолжить свой профессиональный опыт тут, сейчас самое время не оставлять Россию. Кстати, хочу, чтобы все знали: самый похожий на Питер итальянский город — это не Венеция, а Турин, где неслучайно когда-то снимали экранизацию романа «Бесы» Достоевского».

### Киёка Хаяси (Япония)

«Я приехала из Японии. Подала заявку на участие в программе на-

правления преподавателей японского языка, которую предлагает организация под названием «Японо-российский центр молодежных обменов». Санкт-Петербург — мой любимый город, который я посетила 19 лет назад, поэтому была очень рада, когда меня направили именно сюда.

Я изучала русский язык и русскую культуру в университете и в магистратуре в Токио. После окончания магистратуры изучила методы преподавания японского языка как иностранного и стала преподавателем. Преподавала японский в языковой школе в Токио с 2010 года. После работы в СПбГУ я снова вернусь туда. Каждый год в нашей языковой школе проходит летняя программа, в которой принимают участие студенты из разных стран, в том числе из России и Белоруссии. Я, вероятно, приеду в Россию, чтобы знакомить русских студентов с нашей летней программой и курсами долгосрочного обучения в Японии. Обязательно хочу снова побывать в Петербурге.

Я люблю русское искусство, поэтому Русский музей, Михайловский и Мариинский театры мне особенно нравятся. Но теперь я начала испытывать привязанность к грифону. Когда я вернусь в Японию, уверена, что буду скучать по нему».

Подготовила Мария Шпилова

# КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ УПУЩЕННОЙ ВОЗМОЖНОСТИ

ЖИЗНЬ СТУДЕНТА ВСЕГДА НАСЫЩЕННА СОБЫТИЯМИ, НО, НЕСМОТРИ НА ЭТО, МОЖЕТ ПОЯВИТЬСЯ СТРАХ УПУСТИТЬ НЕЧТО ВАЖНОЕ И ИНТЕРЕСНОЕ. У ТАКОГО ФЕНОМЕНА ЕСТЬ ОПРЕДЕЛЕНИЕ – FOMO (FEAR OF MISSING OUT).

Страх упущенной выгоды, тревога отстать в чем-то от остальных, оказаться не в курсе каких-то важных событий, не быть вовлеченным в какую-то активность, скорее всего, знакомое каждому из нас состояние. Кажется, что наша жизнь менее значительна, чем у других, а все самое интересное происходит где-то, с кем-то, но не с нами.

Страх упущенной выгоды проявляется в навязчивом слежении за жизнью других людей и новостями в социальных сетях с целью не пропустить ничего важного, что в свою очередь лишь усиливает тревогу, поскольку информация о событиях в жизни других людей усиливает ощущение упускаемой выгоды. Во многом это связано с тем, что люди в социальных сетях делятся, прежде всего, яркими, положительными событиями, тем самым создают впечатление того, что их жизнь «идеальна» и достойна всеобщего внимания. Но страх упущенных возможностей обусловлен не столько этим, сколько психологическими причинами, связанными с системой ценностей личности, неудовлетворенными потребностями, отсутствием самореализации. Такого рода страх вряд ли почувствует человек, понимающий ценность и уникальность собствен-

ного жизненного пути, имеющий любимое дело, которое увлекает, дает энергию и яркие переживания. И наоборот, FOMO будет обостряться, когда духовный вакуум люди заполняют сравнением своей жизни с чужой. Исследователи говорят, что люди с низким уровнем удовлетворения фундаментальных потребностей склонны к более высокому уровню страха что-то упустить.

Среди студентов СПбГЭУ был проведен опрос с целью выяснить, страдают ли они синдромом FOMO. В опросе приняли участие 15 человек и больше половины из них признались, что не могут оставаться продолжительное время без телефона, постоянно проверяют новости в социальных сетях и испытывают чувство вины, если пропустили какое-то важное для них событие. За комментарием мы обратились к доценту кафедры коммуникационных технологий и связей с общественностью СПбГЭУ, кандидату психологических наук **Елене Шемякиной**.

– Страх упущенной возможности, как любое негативное чувство, длительное время переживаемое нами, может привести к различным деструктивным последствиям для

психического и физиологического здоровья, вплоть до хронических заболеваний, зависимостей различного плана, тревожности, депрессии и прочее. Если вы осознаете причину сниженного настроения и активности, то нужно приложить все усилия для ее преодоления. В случае, если самостоятельно справиться не получается, необходимо обратиться за психологической помощью к специалистам.

Вполне допустимо, что страх упущенных возможностей испытывают студенты, не имеющие пока полноценных возможностей реализовать себя в профессиональной деятельности. Но, с другой стороны, время студенчества – это возможность попробовать свои силы в самых разных видах деятельности, которые, в том числе, предлагает и наш университет. Конкурсы, различные клубы, дискуссионные площадки, волонтерская деятельность... – все эти активности дают возможность реализовать себя и не чувствовать, что «жизнь проходит мимо». Кроме того, существуют научно обоснованные способы преодоления страха упущенных возможностей и повышения своей мотивации:

- ограничить время, проведенное в социальных сетях, отключить уведомления, стараться общаться «в реальности», проводить больше времени с друзьями и семьей, не отвлекаясь на гаджет;
- жить «здесь и сейчас», получать удовольствие от каждого проживаемого в настоящем момента, осознавать каждый миг как важный и неповторимый (а не ждать, что однажды, когда-то в будущем наступит прекрасная жизнь);
- но при этом определить конкретные цели, спланировать свои действия для их достижения. Исследования показывают, что установление конкретных целей повышает мотивацию и вероятность их достижения;
- развивать свои способности, навыки и умения, «soft skills», которые будут актуальны всегда и везде, а не только в профессиональной деятельности. Научные исследования доказали, что «гибкие навыки» — это 85% успеха человека в профессии;
- избегать сравнений себя, своей жизни и достижений с другими людьми. Каждый человек имеет уникальные способности, возможности, поэтому важно сосредоточиться на личных успехах и личном развитии;
- принимать решения, основываясь на своих ценностях и приоритетах: решения, которые соответствуют нашим личным ценностям, обычно приносят большее удовлетворение в долгосрочной перспективе;
- не бояться ошибок: не существует решений с 100% вероятностью успеха. Вместо того чтобы бороться с ошибками или сожалениями, принимайте их как возможности для обучения и личностного роста;
- занятия физической активностью положительно влияют на настроение, снижают уровень стресса, поскольку улучшают кровообращение и увеличивают уровень эндорфинов (гормоны счастья), дают необходимую разрядку на напряжения.

# ПРИЗНАКИ СИНДРОМА FOMO



- ! тревожные опасения пропустить или не успеть сделать что-то важное;
- ! навязчивое желание участвовать в как можно большем числе событий;
- ! ощущение, что другие люди делают и успевают больше;
- ! потребность делиться событиями своей жизни и получать за это одобрение;
- ! постоянное обновление лент социальных сетей, проверка почты и сообщений в мессенджерах;
- ! тревога и чувство дискомфорта при наблюдении в социальных сетях за событиями из жизни других.

Одним из наиболее заметных поведенческих признаков синдрома упущенной выгоды является фаббинг — навязчивая привычка отвлекаться на свой гаджет. Как показывают социологические исследования, фаббинг, к сожалению, стал практически нормой современной повседневной жизни. Часто люди не отрываются от гаджета во время еды, ходьбы, отдыха, мгновенно хватаются за телефон при звуковых оповещениях и не могут успокоиться, пока не проверят сообщение.

По материалам [www.b17.ru](http://www.b17.ru)

# БОЛЬШЕ, ЧЕМ РАБОТА

ЛЕТО – ВРЕМЯ ОТДЫХА, НО ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЭТО ТАКЖЕ ОТЛИЧНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ЗАРАБОТАТЬ И ПРИОБРЕСТИ ВАЖНЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ОПЫТ.

В 2019 году на базе нашего университета образовался Штаб студенческих отрядов СПбГЭУ. На сегодняшний день в него входят пять отрядов: педагогические отряды «Северный ветер» и «Крылья», сервисный отряд «Скиф», отряд проводников «Линия жизни» и строительный отряд «Аквилон».

**Сервисный отряд «Скиф»** предлагает работу в сфере услуг на различных площадках, таких как гостиничные и курортные комплексы. Студенты могут попробовать себя в роли администраторов, барменов, аниматоров, спасателей, а в свободное время отдыхать и путешествовать.



**Педагогические отряды «Северный ветер» и «Крылья»** направлены на работу с детьми. Вожатые организуют детский досуг в оздоровительных лагерях на протяжении лета и каникул в течение года. Это отличная возможность для студентов, которые хотят преподавать или работать с детьми.



**Отряд проводников «Линия жизни»** работает на железнодорожном транспорте. Участники имеют возможность путешествовать по России и за ее пределы, обеспечивая комфорт пассажиров во время поездок.



**Строительный отряд «Аквилон»** предлагает студентам физическую работу, хороший заработок и возможность принять участие в строительстве крупных объектов.



## Как попасть в отряд?

- 1 Заполнив анкету в сообществе ВК понравившегося отряда.
- 2 Пройди обучение, где ты сможешь получить новые навыки, знакомства и подготовиться к работе в студотряде.

*Никита Свиридов*

## Никита Писарев комиссар СПО «Северный ветер»

«Студенческие педагогические отряды – это не только работа с детьми, а организация множества мероприятий – спортивных, театральных, интеллектуальных... Самое главное, что дает мне «Северный ветер» – эмоции, так как дети – нескончаемый поток энергии, который готов подпитывать тебя 24/7. Я считаю, что в этой жизни нужно быть полезным, а не «вредным», и работа в педагогическом отряде помогает проявить себя на все сто процентов. Что касается личностных качеств, то студенческие педагогические отряды учат ответственности. Когда у тебя 33 ребенка, ты просто не можешь быть не ответственным».

Газета «Экономист», № 5 (1151). Дата выхода: 07.06.2023. Подготовлена в Центре управления коммуникациями и рекламой СПбГЭУ. Над номером работали: главный редактор М.В. Шпилова, редакционный коллектив: И.Ю. Вострикова, 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, литер А, 1-я лестница, 2 этаж. Тел.: (812) 458-97-30. Тираж: 1000 экз. E-mail: media@unecon.ru