



AMANZHOLOV  
UNIVERSITY

# ПЛАНИРОВАНИЕ КАРЬЕРЫ

*Практическое руководство  
Step-by-Step*

Блестящая карьера не приходит случайно. Каждая успешная карьера - это награда за талант, трудолюбие, креатив и стратегию.

Если ты сомневаешься, в правильном ли направлении развивается твоя карьера, или ты только заканчиваешь университет и не имеешь четкого представления, чего тебе хотелось бы достичь в будущем, ты рискуешь потратить массу времени на бесплодные блуждания в поисках себя.

**Пришло время заняться постановкой карьерных целей и начать осмысленное движение к воплощению желаемого в действительное!**





## Структура руководства

### 1 Оценка своих текущих качеств и способностей

- Техника «Колесо жизни»
- Карьерный тест Universum

### 2 Анализ карьерных ожиданий и предпочтений

- Техника «хочу-могу-надо»
- Постановка карьерной SMART-цели
- SWOT-анализ

### 3 Self-брендинг

- Soft skills – навыки 21 века
- Индивидуальный план развития
- Career Mind Map
- Резюме
- Техника Elevator Pitch
- Техника Mock Interview

Эти значки помогут тебе ориентироваться в тексте:



Теория



Упражнение



Рекомендации



Мотивация



## Оценка своих текущих качеств и способностей

Обычно выпускники университета начинают поиск работы с написания резюме...

Вместо этого мы советуем тебе сделать самооценку своих способностей, чтобы определить ключевую информацию о себе. Это поможет тебе собрать качественный контент для своего резюме и на собеседование.

Это также позволит тебе отметить любые пробелы и даст возможность проработать их. По сути, это подготовит тебя к организации эффективного процесса по поиску работы.

Итак, меньше слов – больше дела!



## Оценка своих текущих качеств и способностей



5 минут, которые изменят твою жизнь

[https://www.youtube.com/watch?v=um\\_3zQxn128](https://www.youtube.com/watch?v=um_3zQxn128)



Фильм «В погоне за счастьем»

<http://baskino.me/films/biograficheskie/628-v-pogone-za-schastem.html>



“Найди свою особенность и создай личный бренд. Живи им каждый день и развивай его так, чтобы завоевать доверие.  
Дай место для роста и своему бренду, и своей карьере”



## Тест «Твои сильные стороны»

Внимательно прочти утверждения и выбери один вариант ответа

1

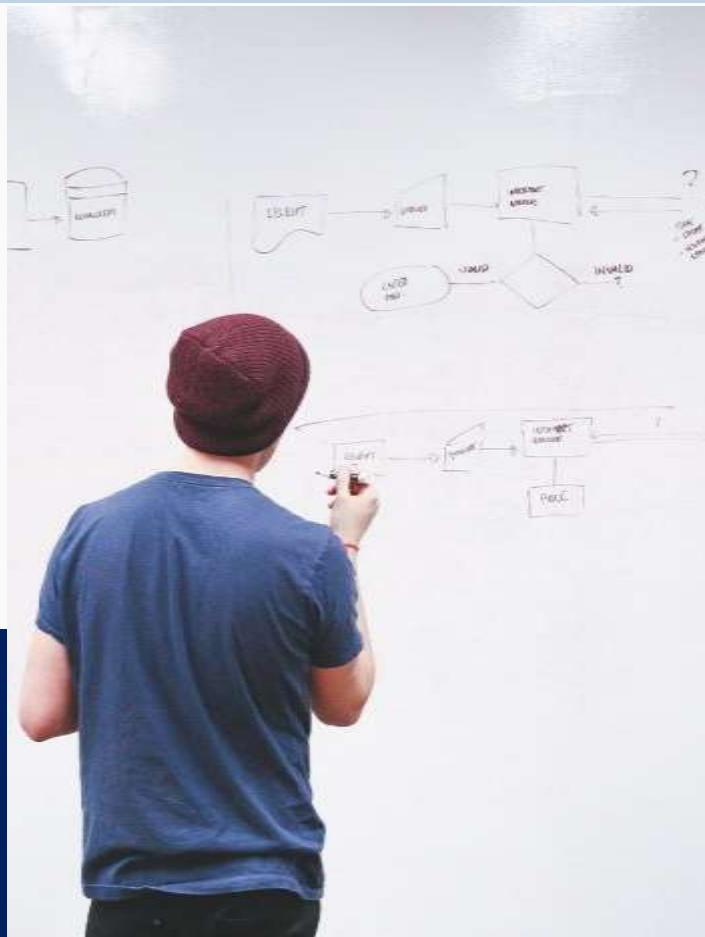
Здоровье позволяет мне напряженно работать:

- а) да б) нет в) умеренно

3

Моя память:

- а) хорошая б) плохая в) средняя



2

В общем, мне везет:

- а) да б) нет в) иногда

4

Меня привлекает все необычное:

- а) да б) нет в) если это касается моих интересов

5

Я убежден(а) в необходимости получения квалификации:

- а) да б) нет в) в некоторой степени

6

Я выбрал(а) профессию:

- а) благодаря случайному стечению обстоятельств  
 б) исходя из практических соображений  
 в) остановил(а) свой выбор на первом, что более-менее мне подошло



## Тест «Твои сильные стороны»

Внимательно прочти утверждения и выбери один вариант ответа

7

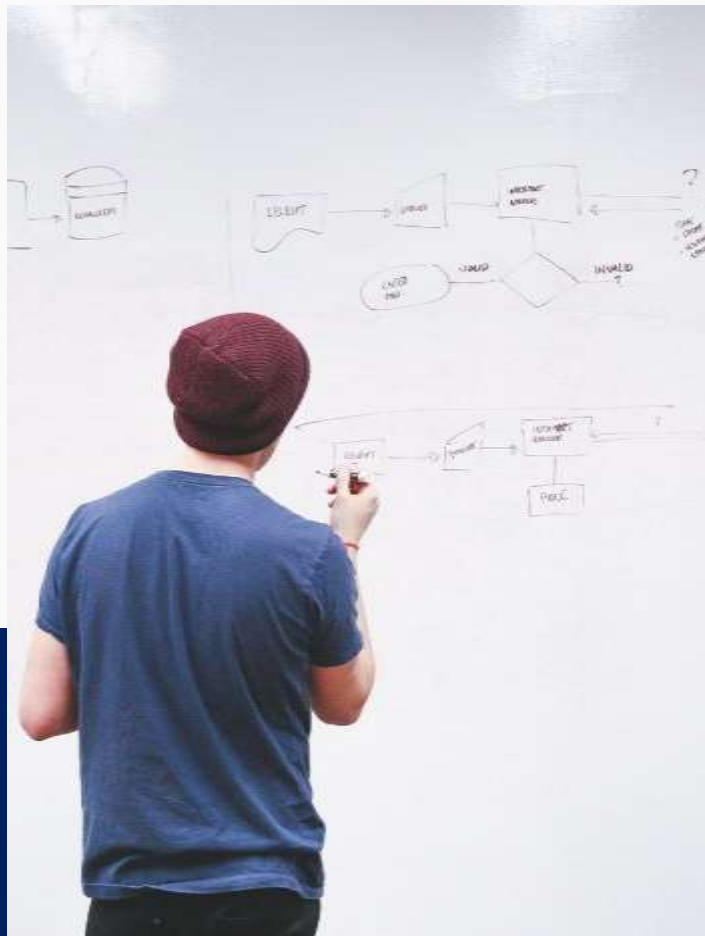
Я люблю мечтать и фантазировать:

а) да б) нет в) иногда

9

Мне нравится размышлять в уединении:

а) да б) нет в) зависит от ситуации



8

Я не люблю одиночества:

а) да б) нет в) иногда нуждаюсь в нем

10

Когда нужно, я умею отрешиться от проблем

а) да б) нет в) не всегда



## Тест «Твои сильные стороны»

Подсчитайте количество ответов в каждой группе («а», «б», «в»).

**Большинство ответов «а»** означает, что ты, скорее всего, в полной мере одарен творческим подходом к любому роду деятельности, и твои таланты проявляются в изобретательстве. Ты еще не сделал ничего оригинального? Возможно, это оттого, что ты очень молод или же берешься за все подряд.

Твое желание быть творцом уже проявилось. Развивай это стремление и дальше: уверены, ты сможешь добиться прекрасных результатов.

**Большинство ответов «б»** означает, что ты безразличен к творчеству. Может, дело в чрезмерной скромности и пассивности? Если ты не задумываешься над этим и не захочешь в чем-то себя изменить, то всю жизнь останешься хорошим исполнителем, что, впрочем, тоже неплохо. Но не стоит огорчаться и в том случае, если тебе твердо известно, что способностей к науке нет. Ведь хорошо известно, что нет людей бесталаных, а есть люди, занятые не своим делом.

**Большинство ответов «в»** свидетельствует, что ты, без сомнения, можешь доказать свою творческую способность, но почему-то не хочешь этого делать. Возможно, твой творческий ум избирателен и может проявить себя в некоторых конкретных областях. Эйнштейн, например, был гениальным творцом, если речь шла об абстрактных идеях, но совсем его не интересовали маленькие изобретения для повседневной жизни, в которой он часто бывал рассеян. Тем не менее, старайся не быть человеком одной идеи. Или пробуй хотя бы развить побольше маленьких идей, чтобы поддержать ту, которая тебе действительно по сердцу.

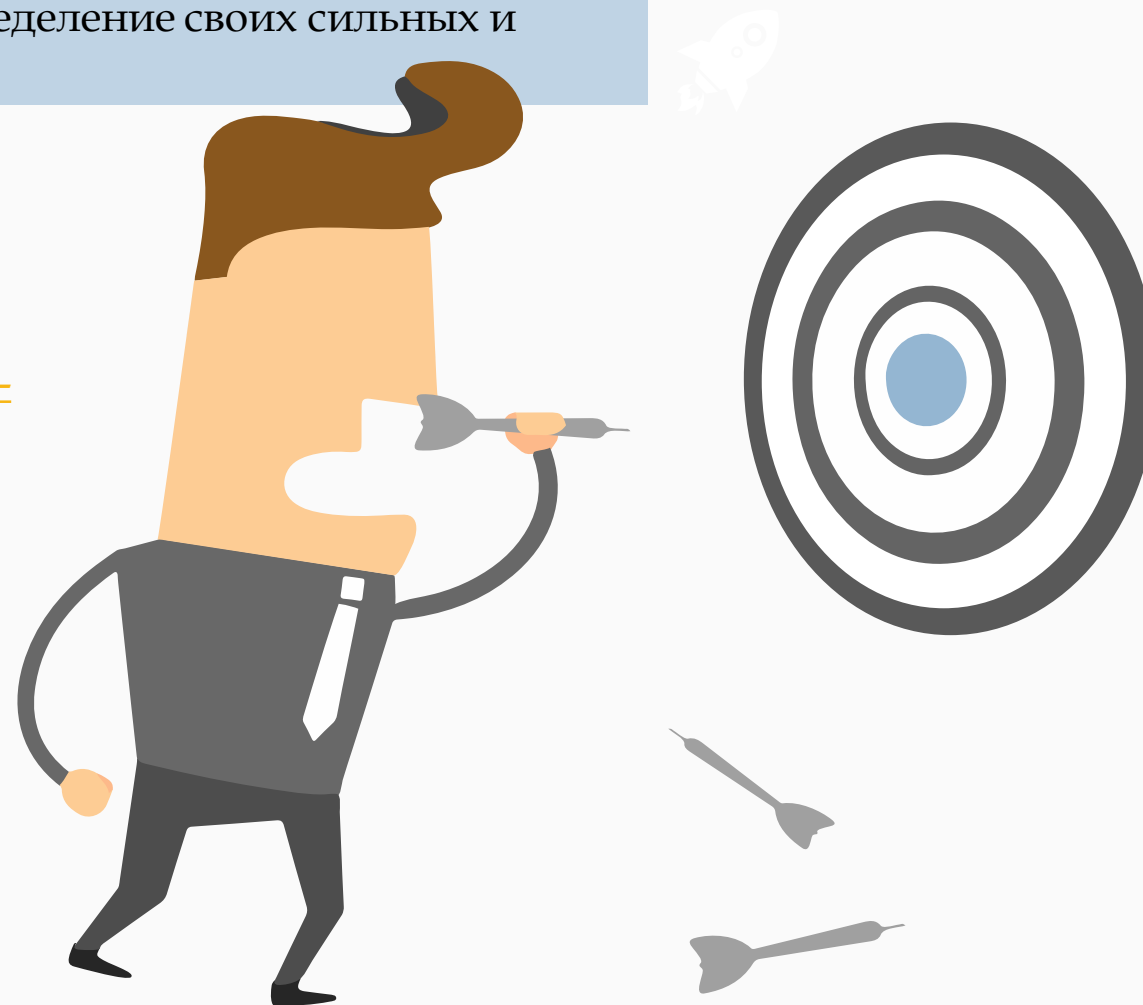




## Оценка своих текущих качеств и способностей

В интернете есть огромное количество тестов на определение своих сильных и слабых качеств. Вот некоторые из них:

- ✓ <https://dropi.ru/posts/test-na-samopoznanie-kakie-vashi-silnye-i-slabye-storony>
- ✓ <https://onlinetestpad.com/ru/testview/161338-test-na-lichnuyu-effektivnost-silnye-i-slabye-storony-cheloveka>





## Карьерный тест Universum

### Соединять талант с будущим



С 2018 года Восточно-Казахстанский университет имени Сарсена Аманжолова начал сотрудничество с компанией Universum Global (Швеция), которая является мировым лидером в сфере HR-брендинга и сотрудничает с лучшими мировыми университетами и работодателями.

Подробнее: <https://universumglobal.com/university-partners/>

Пройдя Карьерный тест Universum ты сможешь узнать:

Какой у тебя профессиональный карьерный тип из 7 существующих

Сколько твои сверстники планируют зарабатывать после выпуска

Какие компании лучше всего отвечают твоим карьерным ожиданиям

Проверить резюме на соответствие международным стандартам, отправив специалистам TopResume



## Карьерный тест Universum



Пройди Карьерный тест Universum на официальном сайте ВКУ

Ссылка <https://careertest.universumglobal.com/>





## Техника «Колесо жизни»



Понимание конкретной карьеры всегда субъективно, то есть о своей карьере может судить только тот человек, который ее делает. Она может быть для него успешной, даже если со стороны выглядит как цепь неудач и жизненных коллизий.

Карьерное планирование – включает в себя сочетание целей, которые человек преследует в своей карьере, с жизненными ценностями.

Многие не могут понять, почему они не достигают целей, о которых так мечтают. Другие же достигают успеха, но все же чувствуют пустоту и неудовлетворенность.

Почему так происходит? Потому что такие люди ставят цели согласно внешним проявлениям, тому, чего от них хотят окружающие, или тому, что они думают, хотят для себя. Получается, что цель не соответствует истинным желаниям человека.

Обычно все внимание уделяется постановке целей и их достижению, но мало кто задумывался о жизненных ценностях. Однако цели, поставленные и достигнутые без согласования с ценностями человека, окажутся пустыми и бесполезными.

Поэтому, необходимо сначала определить свои жизненные ценности, чтобы понять, что действительно для тебя важно в жизни. Далеко не все люди хорошо понимают, что такое «ценность», и путают это понятие с понятием «цель».

Попробуй определить свои жизненные ценности, потратить на это какое-то время – это значительно облегчит тебе задачу постановки цели.



## Техника «Колесо жизни»



Выбери из ниже приведенного списка те ценности, которые представляют для тебя наибольшее значение в жизни

Аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах.

Воспитанность (хорошие манеры).

Высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания).

Жизнерадостность (чувство юмора)

Исполнительность (дисциплинированность)

Независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)

Непримиримость к недостаткам в себе и других)

Образованность (широта знаний, высокая общая культура)

Ответственность (чувство долга, умение держать свое слово)

Рационализм (умение здраво и логично мылить, принимать обдуманные решения)





## Техника «Колесо жизни»



Выбери из ниже приведенного списка те ценности, которые представляют для тебя наибольшее значение в жизни

Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)

Смелость в отстаивании своего мнения, взглядов)

Твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)

Терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)

Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)

Честность (правдивость, искренность)

Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)

Чуткость (заботливость)

Активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)

Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом)





## Техника «Колесо жизни»



Выбери из ниже приведенного списка те ценности, которые представляют для тебя наибольшее значение в жизни

Здоровье (физическое и психическое)

Интересная работа

Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и искусстве)

Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)

Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)

Наличие хороших и верных друзей

Общественное призвание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе)

Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)

Продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)

Развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)



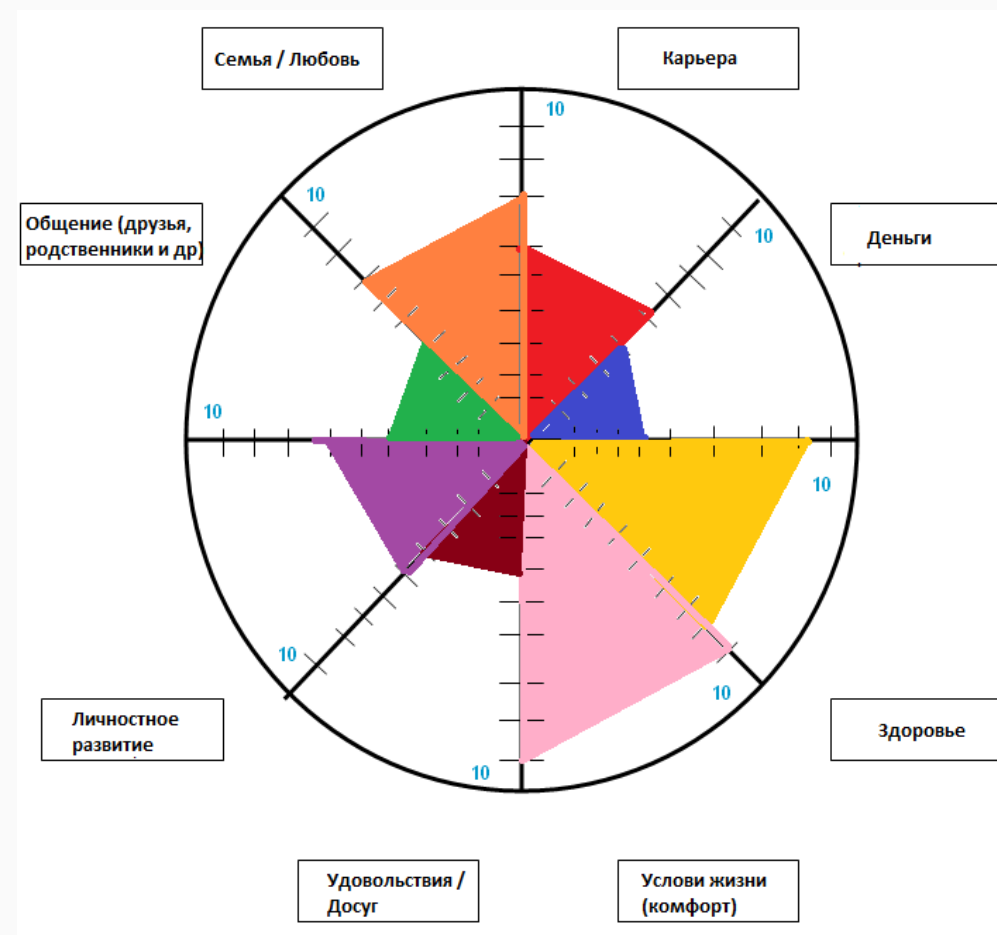


## Техника «Колесо жизни»



Колесо жизни – очень эффективное коучинговое упражнение, которое даёт возможность проанализировать твою жизнь, осознать, что у тебя получается, определить, что ты хочешь изменить в своей жизни и какие шаги ты можешь сделать, чтобы улучшить ее.

Колесо жизни, предложенное ниже, охватывает основные восемь важнейших областей жизни.



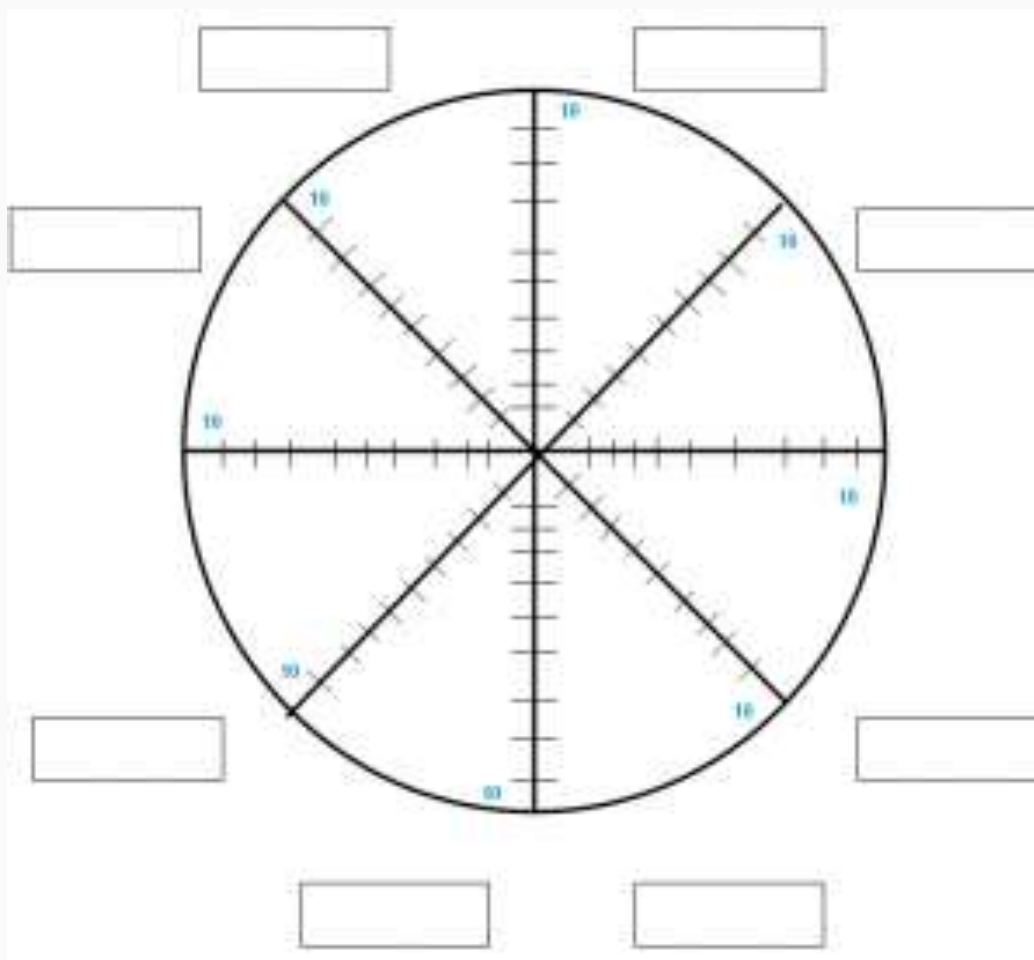




## Техника «Колесо жизни»



Определи уровень удовлетворенности в каждой сфере от 0 до 10 и изобрази его на колесе по примеру на предыдущей странице:





## Техника «Колесо жизни»



Ориентируясь на свое колесо жизни, выпиши, что ты хочешь изменить, определи три шага, которые приведут тебя к желаемым изменениям. Обязательно проставь сроки выполнения каждого действия. Например, найти новую работу, сократить на 10% своего дохода, употреблять ПП пищу, чаще встречаться с друзьями и т.п.

Карьера	Деньги	Здоровье	Условия жизни (комфорт)
1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.



## Техника «Колесо жизни»



Ориентируясь на свое колесо жизни, определи три шага, которые приведут тебя к желаемым изменениям. Обязательно поставь сроки выполнения каждого действия. Например, найти новую работу, сбережение 10% своего дохода, употребить ПП пищу, чаще встречаться с друзьями и т.п.

Удовольствие / Досуг	Личностное развитие	Общение	Семья / Любовь
1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.



## Анализ карьерных ожиданий и предпочтений



На самом деле определить свои карьерные ожидания и предпочтения может стать самой трудной частью процесса планирования карьеры. Тем не менее этот этап нельзя обойти или оставить «на потом» - он является ключевым.

Обязательно письменно зафиксируй результаты самооценки и свои профессиональные и карьерные цели. Сделать это необходимо именно письменно, так как только тогда человек перекладывает свои мысли на бумагу, он начинает осознавать их более четко и ясно, на бумаге мысли структурируются, обретают форму и содержание.



## Ответь на следующие вопросы



От каких своих умений и способностей ты получаешь наибольшее удовольствие?

Каковы твои основные интересы и любимое времяпровождение?



## Ответь на следующие вопросы



Какие учебные курсы были у тебя любимыми в университете?



Перечисли то, что ты считаешь своим позитивным опытом и постарайся объяснить, почему ты его таковым считаешь?

О какой работе ты мечтаешь? Каким ты представляешь свое занятие через 10 лет?

Какая работа была бы для тебя идеальной?

Каковы твои критерии выбора работы (обязательные и желательные)

Какие твои сильные стороны и навыки более всего позволяют тебе считать себя подходящим для работы, которая тебе кажется идеальной?



## Ответь на следующие вопросы



Какие пробелы в своих знаниях и умениях тебе необходимо ликвидировать, чтобы получить идеальную для себя работу?



Если работа, которая тебе кажется идеальной, недостижима в настоящее время, то какую работу ты мог бы выполнять, чтобы продвигаться в избранном направлении?

С кем можно посоветоваться, чтобы получить полезную для планирования карьеры информацию?

Каковы твои ближайшие и долгосрочные цели в области карьеры?



## Техника «хочу-могу-надо»

Для того, чтобы правильно выбрать себе профессию, тебе нужно сориентироваться всего в трех вещах.

Во-первых, определить, каковы твои профессиональные интересы и склонности. Кратко мы назовем их словом «Хочу».

Во-вторых, оценить, каковы твои профессионально важные качества: здоровье, квалификация и способности, которые в конечном счете определяют твою профессиональную пригодность и возможности. Проще говоря, ответить на вопрос, какое у вас «Могу».

В-третьих, узнать, какие профессии пользуются спросом у работодателей на рынке труда, по каким профессиям можно найти себе работу. Иначе говоря, определить, каково сегодня «Надо».

В том случае, если ты сумеешь совместить «Хочу», «Могу», «Надо», то твой профессиональный выбор будет удачным.





## Техника «хочу-могу-надо»



Макс Корж – Горы по колено

<https://www.youtube.com/watch?v=WujKJpXaUHk>

Фильм «Кадры»

<http://baskino.me/films/komedii/8554-kadry.html>

“Единственный способ получать настоящее удовлетворение от работы – это делать её превосходно, осознавая это. А единственный способ делать свою работу превосходно – это любить ее. Если ты ещё не нашел свое любимое дело, продолжай искать.” – Стив Джобс





## Техника «хочу-могу-надо»

Существует немало методик для определения профессионального «хочу, могу, надо». Для диагностики «хочу», то есть интересов и склонностей можно использовать следующие методики:

Карта интересов в модификации А. Е. Голомштока. Тест из 96 вопросов позволяет точно и всесторонне определить интересы личности.

Тест профессиональных склонностей Л. Йовайши. Опросник из 24 вопросов позволяет определить сферу профессий, к которым человек склонен.

Методика О. Ф. Потемкиной для определения социально-психологических установок. Тест из 40 вопросов позволяет определить мотивы личности: направленность на результат или содержание, альтруизм или эгоизм, материальные или духовные блага и т. д.

Для определения «могу», то есть личностных особенностей подойдет любой тест на определение темперамента, например, Формула Белова. Для определения способностей подойдет Оксфордский тест на определение способностей личности.

Для определения «надо» придется заняться аналитикой. Если мы говорим о профессии, то нужно оценить рынок труда, спрос, составить список востребованных профессий, изучить их особенности, требования к кандидатам. А затем сравнить требования профессии со своими интересами и способностями. В этом тебе помогут такие порталы, как [enbek.kz](http://enbek.kz), [hh.kz](http://hh.kz).





## Упражнения

Оцени каждое выражение от 0 до 3, где 0 – совершенно неверно, 1 – отчасти так, 2 – верно, 3 – совершенно верно.

Я хочу (мне нравится, меня привлекает, я предпочитаю):

Тип профессии	Утверждение	Ответ	Общий балл группы
1	Обслуживать людей		
	Заниматься лечением		
	Обучать, воспитывать		
	Защищать права и безопасность		
	Управлять людьми		
2	Управлять машинами		
	Ремонтировать оборудование		
	Собирать и налаживать технику		
	Обрабатывать материалы, изготавливать предметы и вещи		
	Заниматься строительством		
3	Редактировать тексты и таблицы		
	Производить расчеты и вычисления		
	Обрабатывать информацию		
	Работать с чертежами, картами и схемами		
	Принимать и передавать сигналы и сообщения		
4	Заниматься художественным оформлением		
	Рисовать, фотографировать		
	Создавать произведения искусства		
	Выступать на сцене		
	Шить, вышивать, вязать		
5	Ухаживать за животными		
	Заготавливать продукты		
	Работать на открытом воздухе		
	Выращивать овощи и фрукты		
	Иметь дело с природой		

Класс профессии	Утверждение	Ответ	Общий балл
А	Работать руками		
	Выполнять решения		
	Воспроизводить имеющиеся образцы, размножать, копировать		
	Получать конкретный практический результат		
Б	Воплощать идеи в жизнь		
	Работать головой		
	Принимать решения		
	Создавать новые образцы		
	Анализировать, изучать, наблюдать, измерять, контролировать		
	Планировать, конструировать, разрабатывать, моделировать		



## Упражнения

Я могу (способен, умею, обладаю навыками):

Тип профессии	Утверждение	Ответ	Общий балл группы
1	Знакомиться с новыми людьми		
	Быть чутким и доброжелательным		
	Выслушивать людей		
	Разбираться в людях		
	Хорошо говорить и выступать публично		
2	Искать и устранять неисправности		
	Использовать приборы, машины, механизмы		
	Разбираться в технических устройствах		
	Ловко обращаться с инструментами		
	Хорошо ориентироваться в пространстве		
3	Быть сосредоточенным и усидчивым		
	Хорошо считать в уме		
	Преобразовывать информацию		
	Оперировать знаками и символами		
	Искать и исправлять ошибки		
4	Создавать красивые, со вкусом сделанные вещи		
	Разбираться в литературе и искусстве		
	Петь, играть на музыкальных инструментах		
	Сочинять стихи, писать рассказы		
	Рисовать		
5	Разбираться в животных или растениях		
	Разводить растения или животных		
	Бороться с болезнями, вредителями		
	Ориентироваться в природных явлениях		
	Работать на земле		

Класс профессии	Утверждение	Ответ	Общий балл
А	Быстро выполнять указания		
	Точно следовать инструкциям		
	Работать по заданному алгоритму		
	Выполнять однообразную работу		
	Соблюдать правила и нормативы		
Б	Создавать новые инструкции и давать указания		
	Принимать нестандартные решения		
	Легко придумывать новые способы деятельности		
	Брать на себя ответственность		
	Самостоятельно организовывать свою работу		

### Подведение итогов

В первой и второй части определи группу профессий, в которой набралось большее количество баллов. Типы профессий обозначены цифрами и буквами. Цифры – предмет труда, буквы – характер труда:

- тип № 1 – «человек-человек»;
- № 2 – «человек-техника»;
- № 3 – «человек-информация»;
- № 4 – «человек-искусство»;
- № 5 – «человек-природа».
- Класс А – исполнительские профессии.
- Класс Б – творческие профессии.



## Постановка SMART-цели

В постановке целей крайне важна четкость формулировок. Например, цель «получить дополнительное экономическое образование» слишком размыта. Сформулируй цель четче: например, «получить второе высшее образование по специальности Экономика через 2 года».

Каждая цель должна быть «умной» (от англ. Smart), то есть должна обладать следующими свойствами:

### S – Specific (конкретная)

Цель должна быть максимально конкретной и ясной. Поставленные вами цели должны быть понятными и точно выраженными

SMART-цель

### M – Measurable (измеримая)

Цель должна быть измеримой. Что хорошего в цели, которую нельзя измерить или оценить? Если цель неизмерима, вы никогда не сможете узнать, достигли вы ее или нет!

SMART-цель

### A - Achievable (достижимая)

Цель должна быть достижимой. Необходимо реально оценивать себя, сложившуюся ситуацию и не ставить перед собой заоблачных, недостижимых целей.

SMART-цель

### R – Resulting (результативная)

Цель должна быть результативной. По достижении цели обязательно должен быть виден результат, то есть состояние, в которое вас приведет достижение этой цели (Для чего? Зачем мне это надо? Актуальность цели для меня).

### T – Time (отслеживаемая)

Цель должна иметь временные рамки. Обязательно необходимо определять период времени, который вы отводите для достижения цели.



## Постановка SMART-цели



В представленной ниже таблице сформулируй свои карьерные цели и выяви ряд важных сопутствующих моментов.

### Пример

Карьерная цель	Имеется в наличии	Что требуется	Ключевые шаги	Сроки	Поддержка и ресурсы
Сформулируй свои карьерные цели и запиши их в порядке убывания приоритетности	Подумай, что у тебя уже имеется для достижения данной цели (навыки, средства и др)	Подумай и запиши, что еще тебе требуется для достижения цели	Шаги, которые нужно предпринять для достижения цели	Установи себе дедлайн	Какого рода поддержка может потребоваться и от кого. Какие ресурсы тебе нужны для достижения цели

Заполнение представленной ниже таблицы поможет тебе сформулировать SMART-цель и разработать план действий, без которого добиться успеха тебе будет намного сложнее. С помощью данной таблицы ты разобьёшь масштабные долгосрочные цели на простые краткосрочные.



## Постановка SMART-цели



В представленной ниже таблице сформулируй свои карьерные цели и выяви ряд важных сопутствующих моментов.

Карьерная цель	Имеется в наличии	Что требуется	Ключевые шаги	Сроки	Поддержка и ресурсы

Заполнение представленной ниже таблицы поможет тебе сформулировать SMART-цель и разработать план действий, без которого добиться успеха тебе будет намного сложнее. С помощью данной таблицы ты разобьёшь масштабные долгосрочные цели на простые краткосрочные.



## Постановка SMART-цели



1. Ставить перед собой только реальные цели
2. Верить в свои возможности
3. Не терять времени на работу с неперспективным начальником, а стать нужным инициативному руководителю
4. Готовиться занять более высокооплачиваемое место, которое вскоре станет вакантным
5. Познать и оценить других, могущих способствовать своей карьере
6. Расширять свои знания, приобретать новые навыки
7. Составлять план на сутки и на всю неделю, в котором резервировать место для любимых занятий
8. Помнить, что все в жизни меняется: мы, наши знания, навыки, рынок, организация, окружающая среда и т.д. – надо суметь оценить эти изменения
9. Нельзя жить одним прошлым
10. Надо увольняться, как только убеждаешься, что это необходимо
11. В поисках новой работы необходимо надеяться прежде всего на себя
12. В организации следует заявить о себе



## Постановка SMART-цели



## The Script – Hall of Fame (ft. Will.I.am)

<https://www.youtube.com/watch?v=mk48xRzuNvA>



Когда вы приступаете к решению какой-то проблемы, сначала в голову лезут самые сложные решения, и большинство людей на этом останавливаются. Но если продолжить думать дальше, если вникнуть в проблему, если слой за слоем убрать шелуху, будто чистишь лук, то приходишь к наиболее элегантному и простому решению. У большинства людей просто не хватает на это сил или времени.  
Стив Джобс

ДЖЕННИФЕР ЛОПЕЗ

НАЧНИ  
СНАЧАЛА

Ее таланты - настоящие.  
А резюме - нет.

12+

В КИНО В НОЯБРЕ

## Фильм «Начни сначала»

<http://baskino.me/films/komedii/18171-nachni-snachala.html>





## Формулировка SMART-цели



Возьми одну из твоих приоритетных SMART-целей и ответь на следующие вопросы, представленные ниже. Прodelай то же самое с остальными своими целями для реализации желаемых изменений.

1. Моя цель состоит в следующем \_\_\_\_\_
2. Я действительно хочу достичь этой цели, потому что \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Какую пользу принесет достижение моей цели? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Я расскажу о своей цели пяти людям, которые будут меня поддерживать в достижении цели \_\_\_\_\_
5. Регулярно я со всей ответственностью буду рассказывать им о моем прогрессе \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Мне понадобятся следующие ресурсы для достижения моей цели \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. Что я могу делегировать, и от чего мне следует отказаться, чтобы больше времени и усилий направить на достижение цели \_\_\_\_\_
8. Что я должен сделать в течение одного дня на пути к достижению моей цели \_\_\_\_\_
9. Что мне поможет всегда придерживаться моей цели (люди, напоминающие и наглядные средства) \_\_\_\_\_
10. Моим вознаграждением за достижение цели станет \_\_\_\_\_
11. Мои следующие действия после того, как я достигну своей цели \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## SWOT-анализ



Технология SWOT-анализа позволит тебе выявить и структурировать собственные сильные и слабые стороны; потенциальные возможности и угрозы, идущие из внешней среды на пути достижения твоих карьерных целей. Также SWOT-анализ позволяет выработать четкий план действий.

При проведении SWOT-анализа предполагается сформировать перечень:

ожидаемых угроз

ожидаемых  
возможностей

слабых сторон

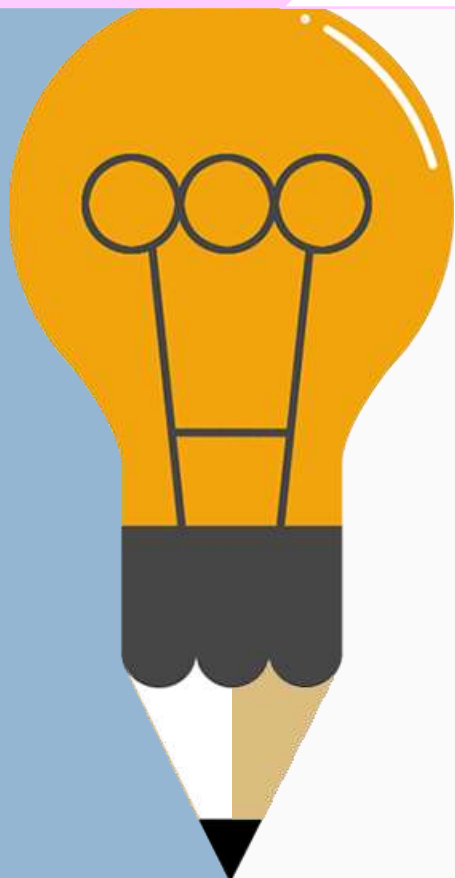
сильных сторон

Для более наглядного представления полученной информации может быть использована так называемая матрица SWOT-анализа.

	+	-
внутренние	Strengths <b>С</b> сильные стороны	Weaknesses <b>W</b> слабые стороны
внешние	Opportunities <b>О</b> возмож- ности	Threats <b>Т</b> угрозы



## SWOT-анализ



01

## Правило 1

Тщательно определи сферу каждого SWOT-анализа. Не проводи общий анализ, охватывающий весь спектр твоей профессиональной компетенции. Фокусирование SWOT-анализа, например, на конкретном аспекте (карьера, личностное развитие) обеспечит выявление наиболее важных для этого аспекта сильных и слабых сторон, возможностей и угроз.

02

## Правило 2

Пойми различия между элементами SWOT-анализа: силами, слабостями, возможностями и угрозами. Сильные и слабые стороны – это твои внутренние черты, следовательно, подконтрольные. Возможности и угрозы связаны с характеристиками внешней среды и неподвластны твоему влиянию.

03

## Правило 3

Нужно включать в анализ только наиболее относящиеся к делу преимущества и слабости. Помни, что они должны определяться в свете твоей конкурентоспособности. Сильная сторона будет сильной только тогда, когда таковой ее видят окружающие. Например, знание английского языка на уровне advanced будет сильной стороной, только если это необходимо в твоей профессиональной деятельности или той сфере, куда ты желаешь применить свои знания и умения.

04

## Правило 4

Избегай пространных и двусмысленных заявлений. Чем точнее формулировки, тем полезнее будет анализ.

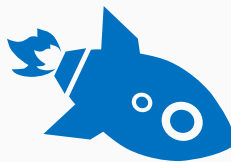


## SWOT-анализ



Проведи индивидуальный SWOT-анализ одной из своих приоритетных карьерных целей.

Сильные стороны	Слабые стороны
Возможности	Угрозы





## Self-брендинг



Почему-то до сих пор большинство людей думает, что успех зависит от уровня профессионализма в профессии. От того, насколько хорошо вы разбираетесь в своей непосредственной работе, будь вы инженером, программистом, маркетологом или швеей. Если ты профессионал, но никто об этом не знает и никто с тобой не работает - какой в этом толк? Если ты отличный специалист, но не можешь убедить в этом окружающих, заявить о себе на рынке, публично доносить свои идеи до других, то почему другие должны воспринимать тебя успешным? Часто людям, которые хотят реализовать себя в обществе, не хватает не профессионализма, а умения быть эффективным лидером как по отношению к другим - вести за собой, так и по отношению к себе - вести себя и управлять своей эффективностью.

Если ты чуть более подробно начнешь изучать тему лидерства, то узнаешь, что вместо высокого уровня IQ (интеллект) настоящие лидеры обладают высоким уровнем EQ - эмоциональным интеллектом. Эти люди могут не уметь выполнять работу исполнителя, но умеют делегировать, брать ответственность за результат и принимать решения. Разумеется, ты должен быть профессионалом в своей области, но без должных «мягких» навыков (soft-skills) это, зачастую, не приведет к масштабированию твоего успеха.



## Self-брендинг



15%

## Hard skills

узкие профессиональные навыки, которые нужны для решения конкретных задач в повседневной работе. Например, для дизайнера «жесткими навыками» будут владение графическими редакторами, а для плотника — умение обращаться с электролобзиком. Жесткими навыками можно овладеть за несколько недель, а их эффективность — измерить. Hard skills нужны под конкретные задачи, формируются в процессе обучения и основаны на технических знаниях.

85%

## Soft skills

надпрофессиональные навыки, которые помогают решать жизненные задачи и работать с другими людьми. Независимо от специальности тебе понадобятся хотя бы несколько «гибких навыков». Чтобы добиться успеха на работе, нужно уметь хорошо ладить с коллегами, клиентами, менеджерами и начальниками. Soft skills нельзя научиться на тренинге или курсе, они закладываются в детстве и развиваются в течение всей жизни. Поэтому работодатели особенно ценят людей, у которых они хорошо развиты. Soft skills полезны в любых сферах, формируются в детстве и связаны с эмоциональным интеллектом.

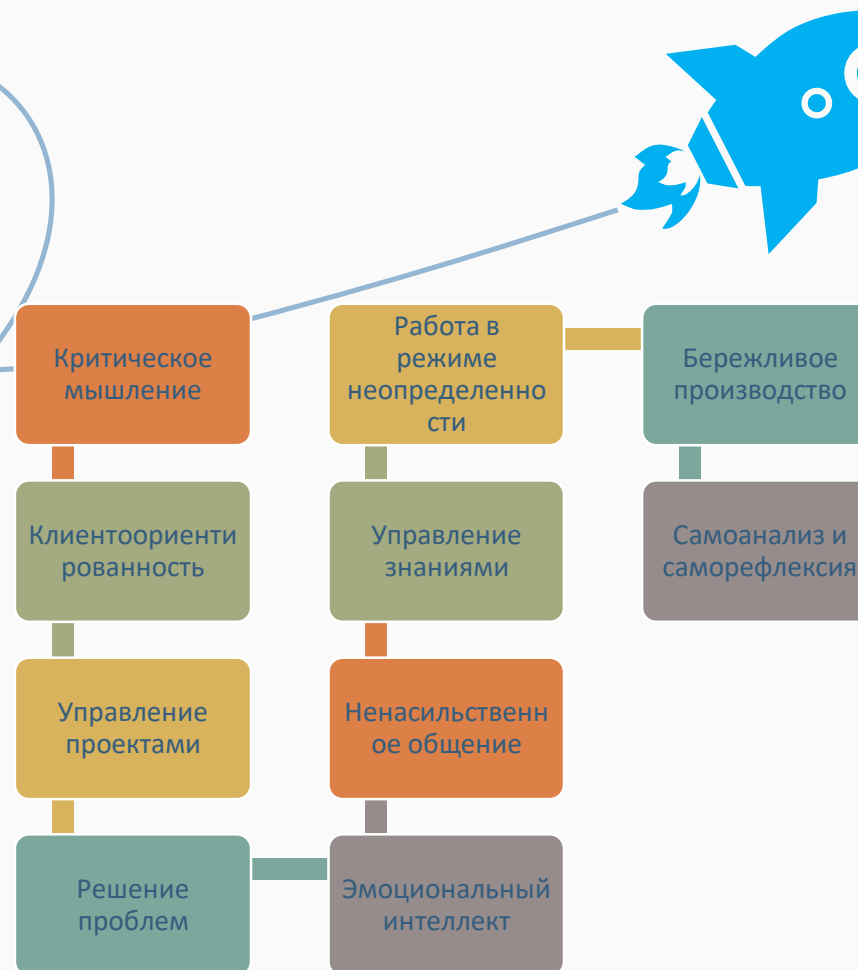
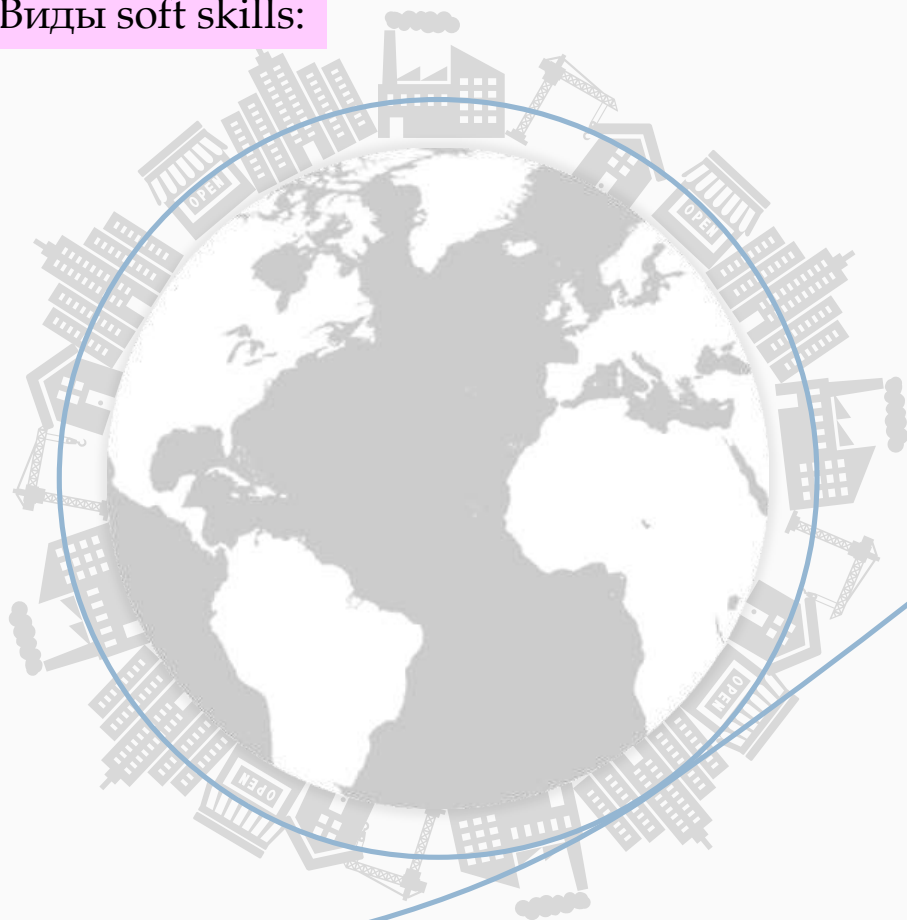
Ученые из Гарварда, Стэнфорда и Фонда Карнеги выяснили, что «гибкие навыки» — это 85% успеха человека в профессии, жесткие составляют только 15%.



## Soft skills – навыки 21 века



### Виды soft skills:





## Soft skills – навыки 21 века



### Коммуникация

Коммуникация помогает налаживать контакты, чтобы удовлетворять человеческие потребности, выполнять жизненные и профессиональные задачи.



### Как прокачивать

Больше общайся с конкретной целью, например, проведи переговоры с клиентом, презентации или лекции. Вступи в клуб дебатов или запишись на курсы переговорщиков. Устраивай дискуссии и деловые игры с друзьями или коллегами.

### Что изучить по теме

#### Книги

Мортен Хансен «Коллаборация. Как перейти от соперничества к сотрудничеству»

<https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/kollaboracziya/>

Марк Роудз «Как разговаривать с кем угодно»

<https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/razgovor-eto-vozmozhnost/>

Джим Кэмп «Сначала скажите «нет»

<https://www.litres.ru/dzhim-kemp/snachala-skazhite-net-sekrety-professionalnyh-peregovorschikov-2/>

Роджер Фишер, Уильям Юри, Брюс Паттон «Переговоры без поражения»

<https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/mif/gettingtoyes/>

#### Курсы

«Открытое образование» бесплатный курс «Психология коммуникации»

<https://openedu.ru/course/hse/PSYCOM/>

edX бесплатный курс на английском «Эффективное сотрудничество в команде»

<https://www.edx.org/course/working-in-teams-a-practical-guide>

Илья Синельников «Переговоры и отношения с клиентами»

<https://bureau.ru/educenter/clients/>





## Soft skills – навыки 21 века



### Критическое мышление

способность взвешенно подходить к переработке и потреблению информации. Мы постоянно находимся в информационном потоке. В нем легко потеряться, потерять фокус внимания или стать жертвой манипуляций. Навык помогает проверять информацию, искать взаимосвязь между фактами, рационально мыслить, принимать верные решения и сформулировать сильные аргументы



### Как прокачивать

Развивай логику и наблюдение. Попробуй определить ролевые модели поведения коллег или сокурсников. Понаблюдай, как они реагируют на входящую информацию. Учись задавать вопросы. Применяйте методики критического мышления на кейсах.

#### Книги

Оскар Бренифье «Давай обсудим»

<https://www.labyrinth.ru/books/412662/>

Дайана Халперн «Психология критического мышления»

<https://www.ozon.ru/context/detail/id/2447964/>

Винсент Руджеро «По ту сторону эмоций и чувств». Руководство по критическому мышлению <http://gtmarket.ru/laboratory/basis/4466>

Эрик Ванс «Внушаемый мозг: как мы себя обманываем и исцеляем»

<https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/vnushaemyij-mozg/>

#### Что изучить по теме

#### Курсы

4brain бесплатный текстовый курс по критическому мышлению

<https://4brain.ru/critical/>

Khan Academy курс на английском «Critical Thinking» от Wireless Philosophy

<https://www.khanacademy.org/partner-content/wi-phi/wi-phi-critical-thinking>

Coursera «Критическое мышление в информационный век»

<https://www.coursera.org/learn/mindware>



## Soft skills – навыки 21 века



### Клиентоориентированность

умение вовремя определять потребности и желания своей аудитории, чтобы удовлетворять их с максимальной пользой. Например, если у твоего клиента нет времени идти в магазин, ты можешь доставить товар ему домой. Клиент увидит заботу и экономит время, а ты получишь лояльного покупателя. Навык помогает конкурировать на рынке труда, товаров и услуг. В стране с развивающейся рыночной экономикой это особенно ценно

#### Книги

Джек Митчелл «Обнимите своих клиентов»

<https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/mif/hugyourcustomers/>

Карл Сьюэл, Пол Браун «Клиенты на всю жизнь»

<https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/mif/001/>

Кен Бланшар, Шелдон Боулз «Горячие поклонники. Революционный подход к обслуживанию клиентов»

[https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/goryachie\\_poklonniki/](https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/goryachie_poklonniki/)

Филип Грейвс «Клиентология: чего на самом деле хотят ваши покупатели»

[https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/goryachie\\_poklonniki/](https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/goryachie_poklonniki/)



### Что изучить по теме

### Как прокачивать

Проанализируй свою целевую аудиторию. Например, если устраиваешься на работу – это будут HR, руководители отделов и директора. Подумай, какие проблемы с соискателями у них бывают, как ты можешь их решить. Изучай аудитории разных сфер твоей жизни, помогай удовлетворять запросы и закрывать проблемы этих людей.

#### Курсы

Креативная школа IKRA «Выясняем потребности аудитории»

<https://ikraikra.ru/online/course/5>

«Нетология» курс «Работа со сложным клиентом»

<https://netology.ru/courses/slozhnye-klienty>



## Soft skills – навыки 21 века



### Управление проектами

Проекты везде. Сделать сайт, построить дом, организовать путешествие – всё это проекты. Вокруг проекта собираются разные люди, например, клиент, помощники, подрядчики, внешние силы в виде государства. Человек, который управляет проектами, стоит в середине системы. У него есть рычаги и связь со всеми ее компонентами. Именно от него зависит, каким получится проект



### Как прокачивать

Представь свои текущие дела в виде проектов. Обозначь цель, сроки, этапы. Подумай, как можно оптимизировать свои проекты: получить больше пользы или сэкономить ресурсы. Например, если часто опаздываешь на работу, заранее приготовь одежду и еду на утро или смени маршрут.

#### Книги

Марк Фостер «Сделай это завтра»  
<https://doittomorrow.polebooks.ru/>

Джефф Сазерленд «Scrum: революционный метод управления проектами»  
<https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/scrum/>

Том ДеМарко, Тимоти Листер «Человеческий фактор. Успешные проекты и команды»  
<https://www.litres.ru/tom-demarko/chelovecheskiy-faktor-uspeshnye-proekty-i-komandy-3-e-izdanie-24499526/>

#### Что изучить по теме

#### Курсы

Николай Товеровский «Управление проектами, людьми и собой»  
<https://bureau.ru/educenter/fff/>

«Открытое образование» бесплатный курс «Управление проектами»  
<https://openedu.ru/course/hse/PRMN/>



## Soft skills – навыки 21 века



### Решение проблем

Если что-то идет не так, ты можешь жаловаться или принимать меры. Навык решения проблем помогает справляться с трудностями на работе и в жизни. Чем сильнее его прокачиваешь, тем более сложные ситуации тебе будут по плечу. Решение проблем похоже на управление проектами — ты преодолеваешь трудности, чтобы достичь целей и получить результат.



### Как прокачивать

Обозначь несколько главных проблем в твоей жизни и придумай 20–30 решений для каждой. Установи срок и попробуй реализовать каждое из них за это время. Если решить проблему не сможешь, придумай новые способы с ней справиться. Помни, что главное в проблеме — найти решение.

### Книги

Чип Хиз и Дэн Хиз «Ловушка мышления. Как принимать решения, о которых вы не пожалеете» и книга «Переключайтесь»

<https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/paperbook/decisive/>

Адам Фернер «Принятие решений. Освободись от стереотипов и управляй своей жизнью»

<https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/prinyatie-reshenij/>

Тал-Бен Шахар «Что ты выберешь? Решения, от которых зависит твоя жизнь»

<https://www.labirint.ru/books/482615/>

### Что изучить по теме

### Курсы

«Постнаука» курс «Теория принятия решений»

<https://postnauka.ru/courses/28275>



## Soft skills – навыки 21 века



### Эмоциональный интеллект

способность понимать эмоции, мотивацию, намерения свои и других людей и управлять всем этим. Навык помогает решать практические задачи, принимать решения и строить коммуникацию с другими людьми. Например, если во время своей презентации ты видишь, что слушатели устали – сделай перерыв.



### Как прокачивать

Чтобы прокачать эмоциональный интеллект, нужно развивать эмпатию по отношению к себе и другим людям. Понаблюдай за своими эмоциями и эмоциями других. Подумай, с чем они связаны, и как влияют на окружающих. Попробуй контролировать себя и принимать лучшие решения, основанные на наблюдениях.

### Книги

Дэниел Гоулман «Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ» и книга «Эмоциональный интеллект в работе»

<https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/psychologies/emotional-intelligence/>

Тревис Бредберри и Джин Гривз «Эмоциональный интеллект 2.0»

<https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/mif/emotionalintelligence20/>

Сьюзен Дэвид «Эмоциональная гибкость»

[https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/emoczionalnaya\\_gibkost/](https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/emoczionalnaya_gibkost/)

### Что изучить по теме

### Курсы

«Открытое образование» курс «Эмоциональный интеллект»

<https://openedu.ru/course/misis/EMQ/>

4brain текстовый курс «Эмоциональный интеллект»

<https://4brain.ru/emotion/>



## Soft skills – навыки 21 века



### Ненасильственное общение

метод четко, понятно и точно доносить до собеседника информацию и добиваться своего. В ненасильственном общении ты сообщаешь собеседнику наблюдение, подкрепляется его фактом, говоришь о своей потребности и формулируешь просьбу. Так ты не причинишь людям вреда, удовлетворишь свои потребности, определишь ненасильственную коммуникацию в свой адрес и вовремя ее остановишь. Навык помогает договариваться в коллективных совещаниях, личном общении с коллегами и близкими



### Что изучить по теме

### Как прокачивать

Научись понимать себя и относиться к людям с сопереживанием. Применяй методику ненасильственного общения с друзьями, чтобы безопасно отработать ее на практике. Посещай встречи и тренинги по ННО, где люди учатся общаться без насилия.

### Книги

Кинг Патрик «Как улучшить навыки общения. Строить отношения и управлять ими, эффективно общаться, понимать других»  
<https://www.ozon.ru/context/detail/id/144029202/>

Сборник статей проекта «Ненасильственное общение в России»  
<https://nvcru.wordpress.com/>



## Soft skills – навыки 21 века



### Обучаемость

способность узнавать новую информацию и применять ее в жизни, чтобы решать повседневные задачи. Знания формируют умения, а умения – навыки. Важно не собирать концепции и теории, а применять их на практике, превращая в полноценные компетенции. Управление знаниями помогает выбирать нужные источники информации, сортировать ее и управлять планом обучения.



### Как прокачивать

Составь план обучения, отфильтруй нужную информацию, выбери знания, которые хочешь применить на практике. Теории и концепции обучения важно проживать, пробовать на себе и анализировать. Например, если узнал о матрице управления временем, попробуй ее в жизни.

### Что изучить по теме

#### Книги

Джош Кауфман «Сам себе MBA. Самообразование на 100%»  
<https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/mif/personal-mba/>

Дэн Вальдшмидт «Будь лучшей версией себя»  
[https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/preodolevaya\\_sebya/?buycat=ebook](https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/preodolevaya_sebya/?buycat=ebook)

#### Курсы

Udemy «Введение в саморазвитие: составляем рабочий план»

<https://www.udemy.com/course/introduction-to-self-development-apply-a-working-plan/?LSNPUBID=hL3Qp0zRBOc&siteID=hL3Qp0zRBOc-5irLx7F57EmHLGd06GlogA>



## Soft skills – навыки 21 века



### Работа в режиме неопределенности

Современный мир описывают аббревиатурой VUCA. Это мир нестабильности (volatility), неопределенности (uncertainty), сложности (complexity) и неоднозначности (ambiguity), и нам придется в нем жить. Работа в режиме неопределенности – умение быстро реагировать на изменения условий задачи, принимать решения, управлять проектами и своими ресурсами. Чтобы конкурировать на рынке и быть востребованным, нужна гибкость и умение быстро адаптироваться к изменениям

#### Книги

Тим Харфорд «Хаос. Как беспорядок меняет нашу жизнь к лучшему»

<https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/xaos/>

Карл Оноре «Без суеты»

<https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/vnimanie-samomu-vazhnomu/>



#### Что изучить по теме

### Как прокачивать

Нужно развивать самостоятельность. Придумывай выходы из разных трудных ситуаций, пробуй подходы, которыми раньше не пользовался. Пробуй новые инструменты: Телеграм, онлайн-форматы обучения, удаленную работу. Следи за трендами и новыми технологиями, выбирай то, что подходит тебе. Открой собственный бизнес или запусти блог. Продумай пути его развития в разных обстоятельствах: когда всё идет хорошо, в кризис, когда много конкурентов или нет желания им заниматься.

#### Курсы

«Теории и практики» лекционный курс «Неопределенность как понятие»

<https://theoryandpractice.ru/cycles/2824-lektsionnyy-kurs-neopredelennost-kak-ponyatie>



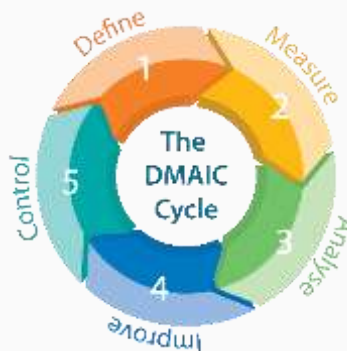


## Soft skills – навыки 21 века



### Бережливое производство

умение устранять потери любого рода, искать узкие места и улучшать процесс создания чего-либо. Навык помогает экономить ресурсы конкретного человека или целого производства. Например, если правильно рассчитывать свою нагрузку – ты не выгораешь, поэтому успеваешь сделать больше и лучше



### Как прокачивать

Организуй собственное пространство: рабочий стол, компьютер, квартиру. В бережливом производстве есть технология 5S – удаление ненужного, самоорганизация, соблюдение чистоты, стандартизация процессов, совершенствование порядка. Начни с нее – наведи порядок в шкафах, создай свою систему хранения и сортировки вещей, мусора и информации. Сортируй письма и файлы на компьютере и в телефоне, сделай свое пространство удобным. Чем лучше будут твои системы, тем лучше разовьешь навык. Спланируй свои задачи через канбан или скрам-доску

### Что изучить по теме

#### Книги

Дэниел Джонс, Джеймс П. Вумек «Бережливое производство. Как избавиться от потерь и добиться процветания вашей компании»

<https://www.alpinabook.ru/catalog/book-65394/>

Дон Тэппинг, Томас Фабрицио «5S для офиса»

<https://www.alpinabook.ru/catalog/book-7363/>



## Soft skills – навыки 21 века



### Саморефлексия

это самостоятельный анализ своих поступков, поведения, деятельности. Она помогает оценить свои действия, осознать их и принять решение, что делать дальше. Например, если ты никак не можешь наладить отношения с коллегами, саморефлексия поможет найти ошибки в общении с твоей стороны. Этот навык развивает осознанность — ты будешь принимать более взвешенные решения, если знаешь себя и осознаешь свои потребности.

### Как прокачивать

Понаблюдай за собой: отмечай детали поведения и поступков. Попробуй вести дневник — записывай туда впечатления о прожитом дне, инсайты и анализ своего поведения. Каждый день записывай людей, которым ты благодарен за что-либо в своей жизни.

### Что изучить по теме

#### Книги

Далай-лама и доктор Говард Катлер «Искусство быть счастливым»

<https://www.ozon.ru/context/detail/id/141894291/>

Денни Пенман и Марк Уильямс «Осознанность: Как обрести гармонию в нашем

безумном мире» <https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/osoznannost/>





## Soft skills – навыки 21 века



Soft skills и образование длиною в жизнь

<https://www.youtube.com/watch?v=2ET8rVmFDxA>



Фильм «Социальная сеть»

<http://baskino.me/films/biograficheskie/23-socialnaya-set.html>



«Инвестируйте в своё образование».

Билл Гейтс



## Soft skills – навыки 21 века



### Решите бизнес-кейс «Пригодность помещения для новой точки сети магазинов модной одежды»



Как ключевой член маркетинговой команды бренда молодежной одежды «ВАУ!», вы с коллегами должны принять решение о расширении бизнеса. Вам придется выбирать между тремя разными местами для открытия нового магазина компании. Все варианты имеют потенциал быть успешными, но между ними есть много различий. Коммерческий директор «ВАУ!» попросил вашу группу рассмотреть возможности и обсудить следующее:

- Каковы плюсы и минусы каждого места для магазина?
- Какой вариант стоит вам выбрать и почему?
- Какая дополнительная информация была бы полезна для принятия решения?

Благодаря успеху последнего года сеть «ВАУ!» готова к расширению и планирует открыть новый магазин. Есть несколько возможных мест для рассмотрения. «ВАУ!» это сеть магазинов модной одежды, ориентированных на девушек и женщин в возрасте от 14 до 30 лет. Компания гордится высоким качеством продукции и своей командой смелых инновационных дизайнеров. Эти факторы являются ключевой частью бренда. Новая торговая точка будет восьмым магазином сети с момента своего основания 5 лет назад.

У «ВАУ!» также есть сайт с онлайн-магазином, но физические магазины в настоящее время оказываются более успешными, чем онлайн-продажи, несмотря на то, что в модной рознице переход на присутствие в сети происходит очень широко. Места для магазинов, описанные ниже будут доступны через два месяца, и все они будут примерно одинаковой площади.

Осгастон	Сифтфорд	ТЦ Хиллвью
Преимущества		
Осгастон	Сифтфорд	ТЦ Хиллвью
Недостатки		



## Soft skills – навыки 21 века



Реши бизнес-кейс «Пригодность помещения для новой точки сети магазинов модной одежды»

### Площадка 1 – Огастон вилладж

Огастон – довольно богатый городок среднего размера (приблизительно 10 000 жителей). Находится примерно в 40 км от ближайшего крупного города (Сифтфорд) с хорошим транспортным сообщением в виде автобусных и ж/д маршрутов. В районе, где находится помещение под магазин, расположены несколько престижных средних школ, и многие дети, посещающие их, проходят мимо магазина два раза в день, в том числе из очень популярного и расширяющегося колледжа дополнительного образования (для учащихся в возрасте 16–19 лет).

Хотя это небольшой городок, в нем много магазинов. Другие магазины на главной улице продают высококачественную мебель, подарки, аксессуары и сувениры. В городе также находится очень популярная художественная галерея, которая привлекает множество посетителей, плюс в его окрестностях становится все больше и больше мест отдыха. Городок в настоящее время расширяется, поскольку в течение следующих трех лет планируется новая застройка из 300 частных домов. Предполагается, что это развитие привлечет более состоятельные молодые семьи.

Помещение под магазин находится прямо посреди главной улицы между кафе и магазином кожаных изделий. Арендная плата составляет примерно одинаковую с другими магазинами сети «Вау!» и не будет меняться в течение пяти лет. Предполагается, что магазин, открытый в Огастоне, будет генерировать оборот чуть меньше среднего в первый год, но владельцы помещения обязались не повышать арендные платежи в течение пяти лет. Также считается, что строительство нового жилья может оказать положительное влияние на оборот. Конкуренция за это помещение высока и помимо «Вау!» его рассматривают несколько других арендаторов.





## Soft skills – навыки 21 века



Реши бизнес-кейс «Пригодность помещения для новой точки сети магазинов модной одежды»

### Площадка 2 – городской центр города Сифтфорд

Сифтфорд – большой город с очень разнообразным населением (чуть более 500 тыс. жителей). Он окружен множеством небольших городов и поселков, и там базируется целый ряд международных предприятий. В последние годы наблюдался спад в розничной торговле из-за открытия нового большого торгового центра (в 10 км от города), но за последние 12 месяцев городское управление вложило много денег, чтобы привлечь покупателей обратно в город. Тенденция к подъему уже начала прослеживаться. В рамках этой инициативы, помещения под магазины предлагаются по очень низкой арендной ставке. Помещение, подходящее «Вау!» будет иметь ставку аренды намного ниже, чем остальные магазины сети.

Разнообразный состав населения города означает, что может быть большое разнообразие потенциальных посетителей магазина. Рядом с городом находится ряд неблагополучных районов, но он также обслуживает многие из наиболее богатых городков и деревень в радиусе 20 км. Сам магазин находится внутри недавно отремонтированного относительно небольшого торгового центра. Ряд крупных, известных модных сетей уже начали открывать там магазины, и низкая стоимость аренды вызывает большой интерес. В течение последних 12 месяцев в торговых центрах отмечалось выше много случаев кражи из магазинов, но в настоящее время полиция прилагает больше усилий по наблюдению и патрулированию в периоды пиков посещаемости. Считается, что данный магазин в Сифтфорде будет генерировать средний оборот по сравнению с другими точками сети «Вау!».

Стоимость аренды пересматривается каждые два года, но ожидается, что рост будет относительно небольшим. Городское управление действительно заинтересовано в поиске подходящих розничных арендаторов для пустующих площадей.





## Soft skills – навыки 21 века



Реши бизнес-кейс «Пригодность помещения для новой точки сети магазинов модной одежды»

### Площадка 3 – торгово-развлекательный центр Хиллвью

ТРЦ Хиллвью открылся пять лет назад и стал популярным и успешным местом для покупок. В нем находятся 280 точек аренды, и в среднем 95% из них заняты большую часть времени. ТЦ расположен в 10 км от Сифтфорда. Сам торговый центр привлекает большое количество международных брендов, среди которых четыре крупных универмага. Остальная часть центра в основном занята отделами, продающими одежду, обувь, косметику и предметы домашнего обихода. За последние пять лет мелкие ритейлеры большей частью были менее успешными, так как стоимость аренды очень высока, поэтому многие из них закрылись в течение 18 месяцев с момента открытия. Также в ТЦ есть много экранный кинотеатр и боулинг-центр, которые пользуются большой популярностью у подростков. Владельцы Хиллвью также строят рядом роскошный клуб отдыха с бассейном, открытие которого планируется через 2 месяца.

Типичный профиль клиентов этого ТЦ определить сложно. Как и следовало ожидать, будние дни, как правило, относительно малолюдны, и основными клиентами являются пожилые люди и родители с детьми. В выходные дни, как правило, посещаемость в пять раз интенсивнее, и в профиль клиентов входят подростки, молодые люди и семьи. В ТЦ есть три основных зоны. Предлагаемая в настоящее время площадь находится в менее дорогой части, которая привлекает бренды, известные более низкой ценой, но невысоким качеством. Это имеет тенденцию привлекать много подростков. Две другие зоны – «престиж» и «досуг». Ожидается, что оборот в этом магазине может быть выше среднего, если магазин будет успешным, но арендная плата будет одной из самых высоких для сети. Стоимость аренды пересматривается ежегодно и обычно увеличивается на 5%.





## Индивидуальный план развития



Итак, теперь ты знаешь какие навыки тебе стоит развивать для достижения своей карьерной цели. Время составить индивидуальный план развития.

Индивидуальный план развития (ИПР) - это последовательность шагов для развития навыков и умений. Он нужен для планомерного и постепенного освоения навыков. С помощью него можно расположить навыки в порядке их освоения, поскольку для некоторых навыков нужна основа в виде других (например, для навыка проведения публичных выступлений нужна хорошо поставленная речь). Также на его основе можно составить “трекер привычек”, где вы будете отмечать, в какой день развивали навык, следуете ли плану и видите как проходит сам процесс.







## Индивидуальный план развития



### Составь план индивидуального развития по примеру

План персонального развития _____						
Дата заполнения: _____						
Цели:						
Действие		Подробности			Участие окружающих	Сроки
Навык (какой навык я собираюсь выработать)	План действий (методы обучения)	Чем полезен навык (каковы причины выбора)	Как я проявляю этот навык сейчас (что видят другие)	В каких случаях можно практиковать навык	Как могут помочь окружающие? (кто и каким образом)	Когда окружающие увидят изменения в поведении?
1. 2. 3.	1. 2. 3.					
Проверьте формулировки опираясь на вопросы:						
Четко ли определено?		Насколько важно?	Измеримо ли?	Достижимо ли?		Спланировано ли по времени?



## Индивидуальный план развития



### Макс Корж – Жить в кайф

<https://www.youtube.com/watch?v=EsX-0VBb0j0>



### Фильм «Бизнесмены»

<https://www.youtube.com/watch?v=R8Qle3fo8S8>



«Человек может гением или обладать всеми необходимыми навыками, но если он не верит в себя, он не будет выкладываться по полной»

Марк Цукерберг



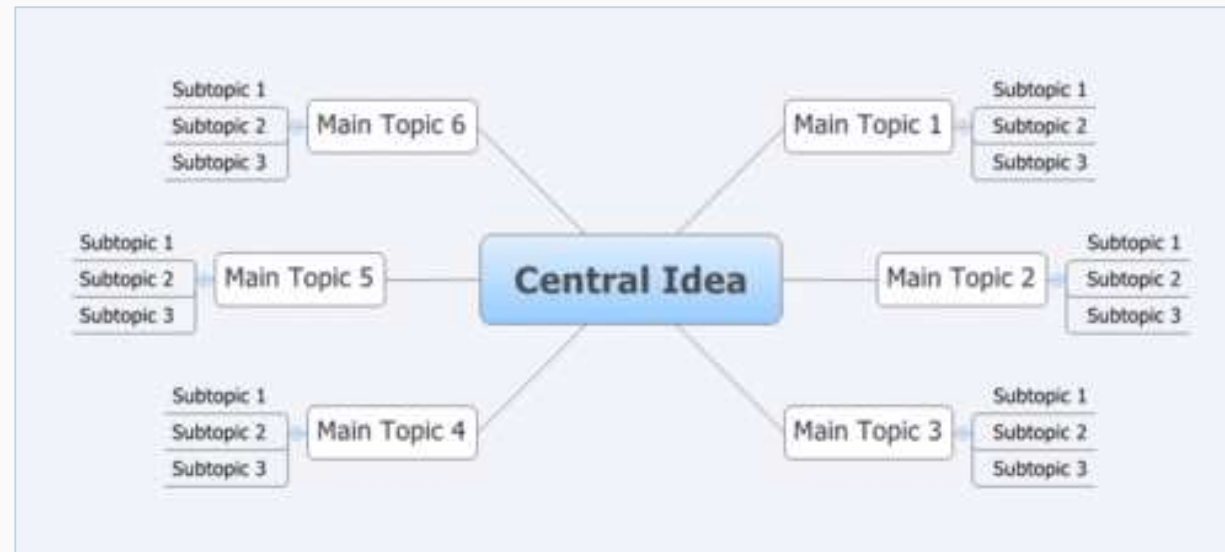
## Career Mind Map



Ты уже познакомился с различными техниками и методиками для прокачки своей продуктивности-эффективности-креативности.

Одна из таких техник, с которой мы просто не можем тебя не познакомить - инструмент Mind-map (ментальная карта, интеллект-карта и др.).

Смысл таков: на бумаге или в программах мы рисуем визуальную карту какой-то идеи или деятельности. Оформлять можно по-своему, самое главное – карта должна легко читаться и не запутывать, а помогать разбирать материал.





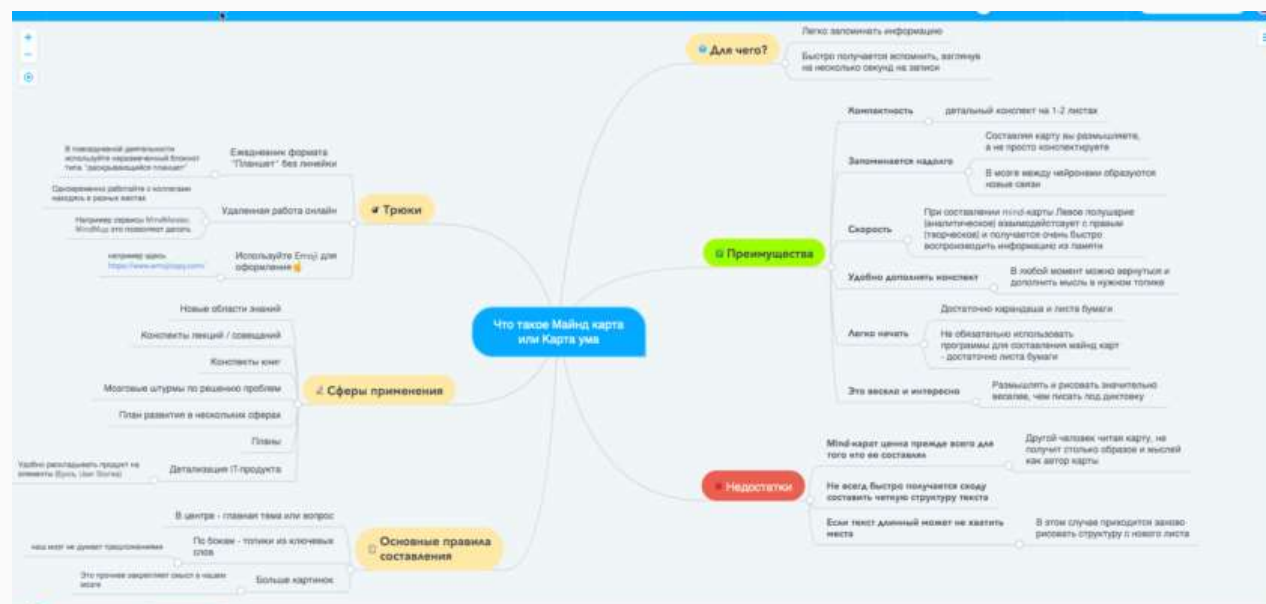
## Career Mind Map



Mind Map помогает структурированно и ясно представить любое знание или концепцию, которую в текстовой форме освоить непросто. Карта помогает ухватить суть и замысел, наглядно увидеть связи между частями большого целого – что называется «разложить всё по полочкам».

Более того, майндмэппинг способствует свободному потоку идей, что делает его идеальным форматом для брейншторминга и творческого решения проблем.

С помощью mind-map ты можешь расписать отдельные области своего развития, конкретные шаги и задачи, которые необходимы тебе в профессиональном росте, используя все знания, которые ты усвоил с помощью данного руководства.

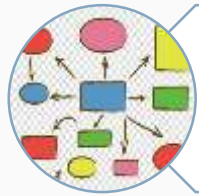




## Career Mind Map



главная мысль/идея/предмет размышлений должен быть выделен и занимать центральную область карты. Далее размещать подразделы можно в любом удобном для тебя порядке



наглядно покажи иерархию: подразделы можно выделять одинаковой обводкой, использовать разные варианты линий и так далее



рекомендуется использовать несколько разных цветов и привязать их к компонентам: например, связи выделять зелёным, подразделы синим и так далее. Всё по твоему вкусу



старайся называть подразделы всего одним-двумя словами. Да, сложно, придётся подумать, но это позволяет выделить суть

В настоящий момент существует огромное количество веб-программ, доступных на iPhone, iPad и Android, которые позволяют составить mind map.

Google

<https://coggle.it/>

XMind

<https://www.xmind.net/>

Mindmaster

<https://www.mindmeister.com/ru>



## Career Mind Map



На основе изученного материала в данном руководстве составь Mind Map, указав в центре (главная идея/предмет) свою карьерную SMART-цель или желаемую должность





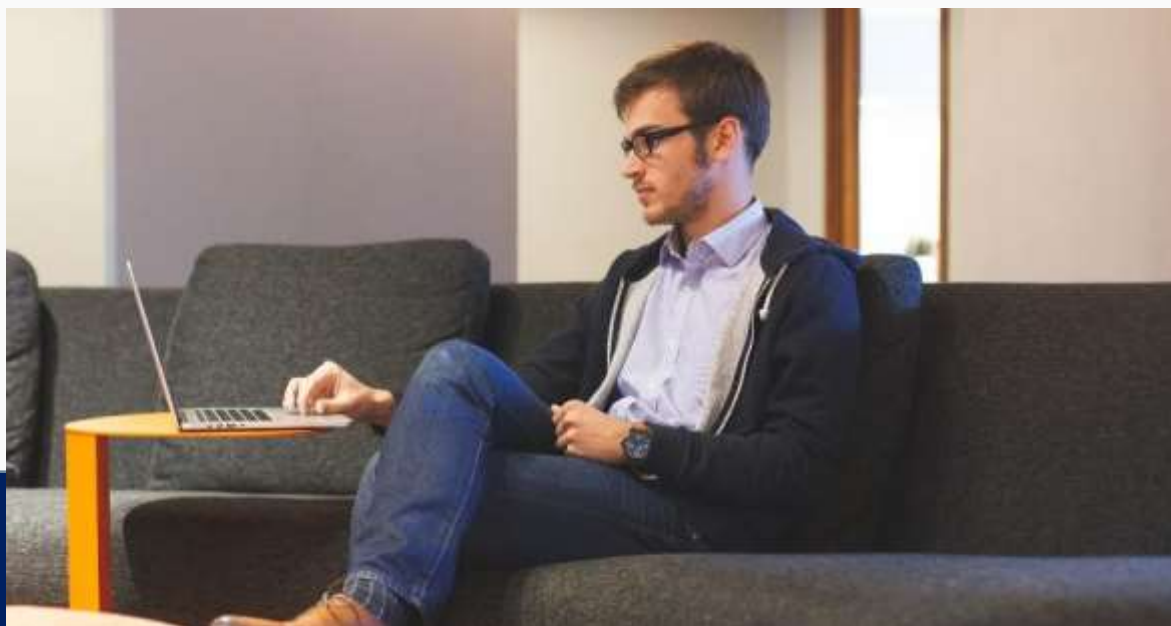
## Резюме



Составление резюме – важный шаг в процессе поиска работы. Именно резюме позволяет работодателю заочно с вами познакомиться. И от того, как пройдет это знакомство – зависит дальнейшее сотрудничество: состоится оно или нет. Пригласят на собеседование или нет.

Составить правильное резюме – недостаточно. Нужно составить такое резюме, чтобы оно донесло до работодателя, что именно ваши компетенции и опыт наиболее привлекательны, что именно вы как личность способны наилучшим образом выполнять функциональные обязанности, соответствующие вакантному рабочему месту.

Большинство работодателей тратит лишь около 20-30 секунд на просмотр резюме, это значит, что именно ваше резюме должно «зацепить» и впечатлить работодателя.





## Резюме



Как найти свое призвание и выбрать будущую профессию

[https://www.youtube.com/watch?v=VIWNE-c\\_L1U](https://www.youtube.com/watch?v=VIWNE-c_L1U)

4 НОМИНАЦИИ НА ПРЕМИЮ  
**ЗОЛОТОЙ ГЛОБУС**

майкл  
фассбендер

кейт  
уинслет

сет  
роген

джефф  
дэниелс

**СТИВ ДЖОБС**

режиссер  
дэнни бойл

сценарист  
варон соркин

в кино с 1 января



Фильм «Стив Джобс. Империя соблазна»

<https://www.youtube.com/watch?v=M9JHYTqcZng>



«Если в вас нет упрямства, вы слишком быстро откажетесь от экспериментов. А если вам не хватает гибкости, вы будете пытаться пробить головой стену и не увидите иное решение стоящей перед вами задачи».

Джеф Безос



18+  
ЗАПРЕЩЕНО  
ДЛЯ ДЕТЕЙ





## Резюме

### Правило создания резюме №1: четко сформулируй желаемую должность

Название желаемой должности — один из самых важных пунктов резюме. От того, насколько чётко ты его сформулируешь, зависит судьба твоего резюме.

Не используй такие варианты, как «любая должность», «специалист» и т. п., поскольку эти формулировки не дадут работодателю представления о том, чего ты хочешь.

Не указывай в одном резюме одновременно несколько взаимоисключающих должностей, даже если вы ты одинаково хорошо владеешь функционалом. Составь несколько разных резюме, в каждом из которых сделайте упор на опыт и навыки, необходимые для каждой конкретной должности, на которую вы могли бы претендовать.

### Правило профессионального резюме №2: заранее определитесь с зарплатой

В поле «Уровень дохода» лучше указывать конкретную денежную сумму, на которую ты претендуешь. Изучи сколько в среднем зарабатывают специалисты в той области, на которую ты претендуешь устроиться. Данную сумму можно увеличить на 10-20%.

### Правило написания резюме №3: воздержись от юмора

Резюме — это деловой документ. Составляя его, избегай иронии, юмора и сарказма.

### Правило грамотного резюме №4: будь лаконичным

Не делай своё резюме похожим на роман-эпопею, помещая туда тексты статей, публикаций, свои размышления о смысле жизни. Всё это лишнее. Резюме должно уместиться на одной странице, максимум — двух. Чрезмерная лаконичность тоже не прибавит солидности — резюме с не заполненными до конца основными полями и словами «всё расскажу при личной встрече» сразу же будет отправлено в корзину.

### Правило компоновки резюме №5: удали излишнюю персональную информацию

В целях собственной безопасности не указывай в резюме личную информацию – ИИН, точный адрес проживания и т. п.

### Правило образцового резюме №7: проверь резюме на орфографические ошибки

В резюме не должно быть грамматических ошибок и опечаток — такие CV производят крайне негативное впечатление на работодателя.



## Резюме

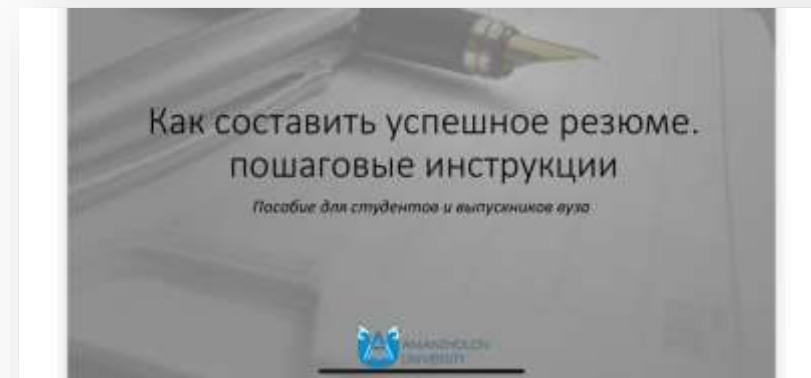
### Правило размещения резюме №8: проверь достоверность и актуальность информации

Составляя резюме, будь честным. Знание конкретных программ, наличие определённых навыков — всё это очень быстро проверяется. При необходимости ты должен будешь подтвердить указанную тобой информацию документально или же соответствующими примерами.

### Правило составления резюме №9: дополни резюме свежей фотографией

Наличие фото в резюме не является обязательным. Но если ты все же решил сопроводить документ фотографией, помни, что она должна соответствовать целому ряду требований. На снимке должен быть изображён только один человек — ты, при этом должно быть чётко видно ваше лицо. Помните: фотография должна быть делового формата.

Для подробного изучения вопроса составления грамотного резюме советуем ознакомиться с пособием, разработанным в ВКУ имени Сарсена Аманжолова «Как составить успешное резюме. Пошаговые инструкции»



[https://www.vkgu.kz/sites/default/files/files/kariera\\_trudoustr/%D0%9A%D0%B0%D0%BA%20%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D1%83%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B5%20%D1%80%D0%B5%D0%B7%D1%8E%D0%BC%D0%B5.%20%D0%9F%D0%BE%D1%88%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8.pdf](https://www.vkgu.kz/sites/default/files/files/kariera_trudoustr/%D0%9A%D0%B0%D0%BA%20%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D1%83%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B5%20%D1%80%D0%B5%D0%B7%D1%8E%D0%BC%D0%B5.%20%D0%9F%D0%BE%D1%88%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8.pdf)



## Резюме

### Ты знал???

Электронная биржа труда (енбек.кз) - единая цифровая площадка по трудоустройству. Информация о вакансиях и соискателях обновляется на портале ежедневно.

На портале енбек.кз у выпускников есть возможность:

- получить онлайн-доступ к базе данных вакансий;
- разместить свое резюме;
- подписаться на рассылку и получить на электронный адрес новые публикуемые вакансии (согласно выбранным вами критериям);
- пройти профориентационный тест и найти на портале вакансии, соответствующие полученным результатам.

Регистрация на портале енбек.кз, доступ к базе данных вакансий, размещение резюме предоставляется круглосуточно и бесплатно.

Портал имеет официальные страницы в социальных сетях Facebook, Instagram, Twitter и др., где также освещается информация о вакансиях и статистические данные портала.

HeadHunter (hh.kz) – место, где работа найдётся всегда!

С чего начать поиск работы? Какая работа мне подойдет? Есть ли такие вакансии на рынке труда? Как правильно составить резюме? Ответить на все эти вопросы поможет сайт hh.kz, где ежедневно тысячи людей ищут и находят работу, а работодатели размещают вакансии.

Как лучше искать работу на hh.kz? Вы можете просматривать вакансии и откликаться на понравившиеся предложения. К услугам кандидатов обширный каталог профессиональных областей, где можно выбрать специальность. Достаточно всего лишь пару раз кликнуть мышкой, чтобы получить список актуальных и качественных предложений в выбранном регионе. Расширенные настройки поиска гарантируют, что интересующая вас работа будет найдена. Если вы уже определились, вакансии каких специальностей вам подходят, вам остаётся только создать привлекательное резюме и начинать поиск работы мечты! Кроме того, на hh.kz каждый пользователь может узнать самые последние данные о рынке труда, изучить свежий обзор зарплат и ознакомиться с различными исследованиями.



Рекомендуем создать свое резюме на данных сайтах и ты сможешь всегда получать свежие, подходящие вакансии на свою электронную почту



## Резюме



Изучив пособие «Как составить успешное резюме. Пошаговые инструкции» составь свое резюме или исправь существующий вариант.





## Техника Elevator Pitch



Elevator speech (elevator pitch), или презентация в лифте – это коммуникативный прием, который широко используется в среде стартапов и бизнеса, но может быть полезен и при поиске работы. Его основная отличительная черта – необходимость представить себя потенциальному работодателю или инвестору за ограниченное количество времени, в течение которого самый обычный лифт везет пассажиров на этаж. Обычно это от 30 до 60 секунд.

История данного формата выступления уходит далеко в середину 20-го века. Начинающие предприниматели пытались нарочно выловить вечно занятых потенциальных инвесторов, пока те едут в лифте на верхние этажи небоскреба, чтобы рассказать им про свой проект. Одним из ярких примеров elevator pitch является случай, произошедший с основателями компании Google. В далеком 1998 году, тогда еще начинающие предприниматели, Сергей Брин и Ларри Пейдж получили на развитие своей еще несуществующей компании 100 тысяч долларов, потому что успели доходчиво объяснить опаздывающему на встречу Энди Бехтольшайму выгоду вложения в Google.

Итак, представим, что ты зашел в лифт, и тебе предстоит серьезный разговор с человеком, от которого зависит твое будущее трудоустройство. В распоряжении – меньше минуты. «Лифтом» может быть собеседование, когда тебя просят кратко рассказать о себе или любая другая случайная встреча с нужным человеком (например, на профессиональной тусовке или конференции).



## Техника Elevator Pitch



### Мотивация и вдохновение

<https://www.youtube.com/watch?v=glR-2w2X8Gc>



### Фильм «Доброе утро»

<http://baskino.me/films/dramy/63-dobroe-utro.html>



Работа должна приносить вам удовольствие, а не превращаться в рутину. Старайтесь быть эффективными в определенные периоды работы, а не рассеивать концентрацию на весь день. Если не будете заниматься чем-то помимо работы, это вас убьет.

Джек Ма



## Техника Elevator Pitch

### Правило №1. Готов? Всегда готов!

Elevator speech в классическом его виде, в отличие от привычного собеседования, практически невозможно предугадать и спланировать. ты никогда не будешь знать наверняка, когда выпадет шанс рассказать нужному человеку о себе. Именно поэтому готовым лучше быть практически в любое время. Но при этом не допускай, чтобы твоя речь походила на заученный текст. Она должна быть максимально простой и понятной. Без лишних определений и «умных» слов – их время настанет тогда, когда тебе будет назначена полноценная встреча. Естественность – вот один из ключиков к сердцу собеседника.

### Правило №2. Информация, информация и ничего, кроме информации

Стремясь получить немного внимания потенциального работодателя и шанс, не забывай о том, что твое время крайне ограничено. За 30 секунд нужно успеть рассказать все ключевые факты о себе, которые могут «зацепить». Обозначь четко, какова твоя профессия и специализация, чем ты занимаешься, и какие функции готов взять на себя. До тех пор, пока ты не сможешь внятно описать, на какую позицию претендуешь, никакие презентации тебя, скорее всего, не спасут.

### Правило №3. Написано пером

Составляя текст презентации, запиши на листике бумаги все то, что ты хотел бы упомянуть. Сюда относятся профессиональные качества, знания и прочие твои плюсы как кандидата. Когда список будет закончен, вооружись красной ручкой и начни постепенно вычеркивать позиции, без которых можно обойтись. Продолжай в таком духе до тех пор, пока твоя речь не сократится до оптимального размера в 80-90 слов или 8-10 предложений. В идеале elevator speech должна содержать ответы на вопросы «Кто вы?», «Чем занимаетесь?», «Что хотите получить?».

### Правило №4. Равнение на собеседника

Рассказывая о себе, трудно удержаться от похвалы и перечисления положительных качеств, но не забывайте о том, что каждый слушающий тебя человек, будет искать выгоду в словах именно для себя.

### Правило №5. Говорите вслух

Написать хорошую речь – это только половина дела. Настоящие трудности и приключения начнутся тогда, когда ты будешь проговаривать текст: слова, как оказалось, звучат не совсем так, а второе предложение лучше поменять местами с третьим или вовсе убрать. А добавьте к этому еще небольшое волнение, и твоя речь не будет даже отдаленно напоминать изначальный вариант. Именно поэтому важно несколько раз проговорить текст перед зеркалом или человеку, который сможет оценить презентацию. Продумай, с какой интонацией будешь говорить ту или иную фразу, что захочешь передать. Такой прием поможет собраться в ответственный момент.

### Правило №6. Реакция online

Ситуация иногда может выходить из-под контроля. Это факт. Разумеется, предугадать все не представляется возможным, но заготовить различные варианты презентации просто необходимо. Чтобы не путаться в формулировках, составь для себя перечень ключевых слов (или план), отталкивайся от них и, конечно же, импровизируй.



## Техника Elevator Pitch



Представь, что ты пришел устраиваться на работу в компанию твоей мечты. После прохождения собеседования, тыходишь лифт... Через пару секунд двери лифта открываются и ты видишь перед собой генерального директора данной компании. У тебя есть 30 секунд, чтобы воспользоваться данной возможностью.

Составь свой 30-секундный Elevator pitch, чтобы генеральный директор заметил тебя и предложил тебе работу твоей мечты.




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



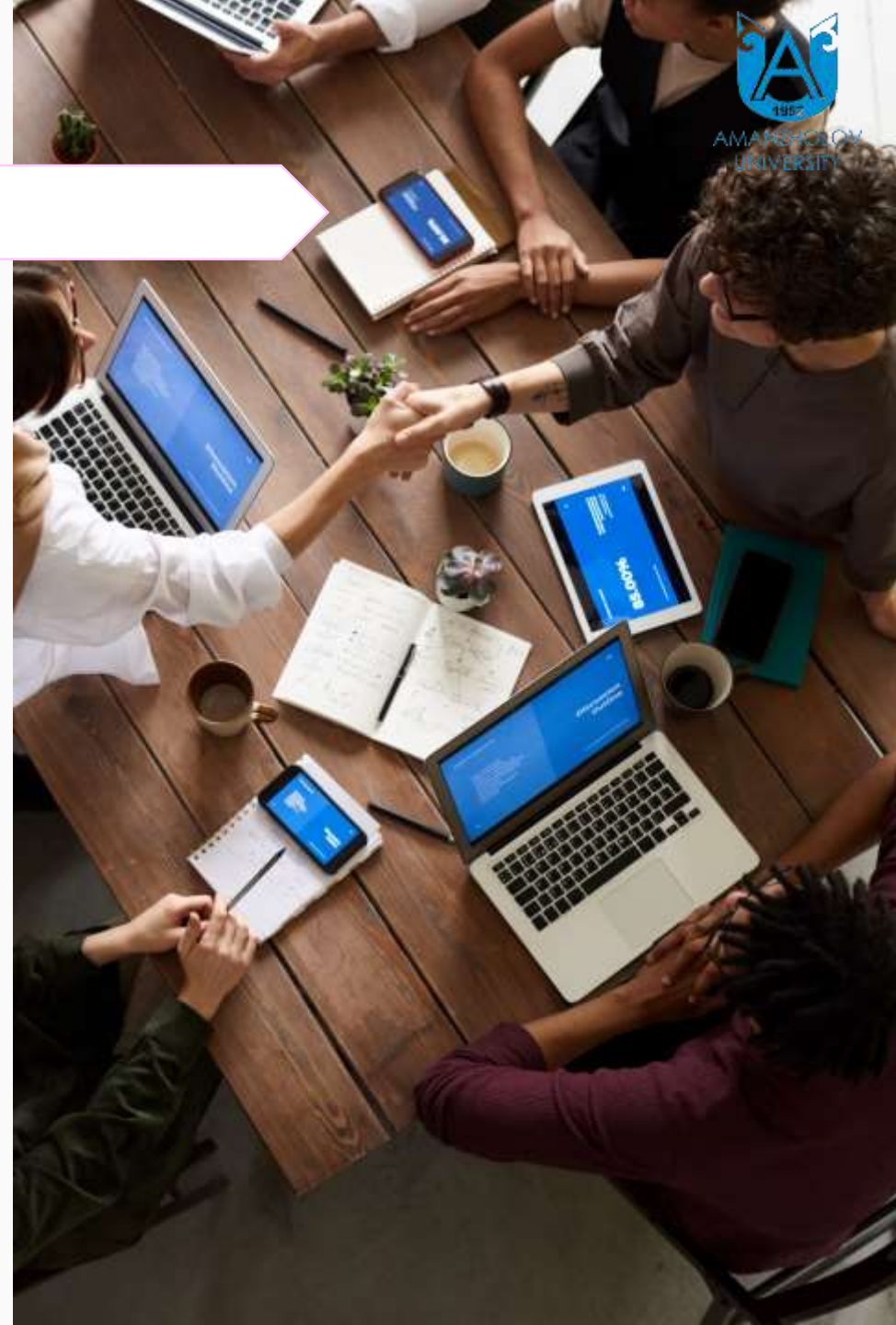


## Техника Mock Interview



Mock Interview – это симуляция собеседования, используемого для обучения при подготовке студентов к успешному прохождению реального интервью при трудоустройстве. Такая тренировка помогает научиться отвечать на сложные вопросы, разрабатывать стратегии интервью, совершенствовать свои навыки общения и уменьшить стресс при прохождении реального собеседования.

В помощь студентам ВКУ  
имени Сарсена  
Аманжолова в университете  
разработано пособие  
«Секреты успешного  
собеседования»





## Техника Mock Interview



### *1. Проведите исследование*

Узнать до собеседования о компании как можно больше — очень важно. Для этого недостаточно просто изучить сайт компании. Собери информацию из различных открытых источников, воспользуйся поиском в Интернете. Также ты можешь найти людей, которые работают или работали в этой организации и уточнить у них интересующие детали. Твоя осведомленность сыграет тебе на руку во время собеседования и позволит произвести впечатление.

### *2. Обязательно подготовься*

80% успеха на интервью зависит от подготовки. Подготовь развернутые ответы с примерами на три главных вопроса на собеседовании: Вы сможете выполнять эту работу? Вам будет нравиться ваша работа? Сможем ли мы работать вместе?

### *3. Изучи должность*

Ты должен точно представлять и понимать суть должности, на которую ты претендуешь. Подготовься к вопросу «Расскажите о себе» так, чтобы твой рассказ максимально точно соответствовал вакантному месту.

### *4. Докажи свою компетентность*

Чтобы понять, что именно ты подходишь на вакансию интервьюер должен оценить твою компетентность для выполнения нужных задач. Для этого будь готов привести примеры ситуаций с которыми ты сталкивался и рассказать о путях их решения, опиши свои навыки и приобретенный опыт.

### *5. Знай свою значимость*

Ты должен не только знать почему тебе нужна эта работа, но и знать почему ты нужен этой работе. И, конечно, ты должен донести это до интервьюера.

### *6. Отрепетируй ответы*

Внимательно изучи описание вакансии и требования к кандидату. По каждому требованию составь предполагаемые вопросы и подготовь для них ответы. Репетируй сам с собой, напротив зеркала или попроси друга помочь тебе.

### *7. Будь честен*

Нет ничего хуже, чем врать на собеседовании. Будь готов, что у тебя будут уточнять детали резюме и задавать сложные вопросы наподобие «Почему вы ушли с прошлой работы?». Твои ответы должны быть честными. Если имели место неприятные ситуации, то стоит заранее обдумать, как аккуратнее их прокомментировать.

### *8. Старайся выиграть время*

Если какой-то вопрос оказался слишком сложным или неожиданным, не стесняйся попросить немного времени, чтобы на него ответить. Ты можешь задать уточняющий вопрос или попросить привести пример — это позволит выиграть немного времени, чтобы все обдумать.

### *9. Задавай вопросы*

Не только интервьюер может задавать вопросы. Обязательно подготовь ряд вопросов, которые тебе интересны. Ведь не только ты должен подойти компании, но и компания тебе. К тому же, это покажет тебя заинтересованным в работе и ориентирующимся в отрасли.

### *10. Хорошее завершение разговора*

Обязательно поблагодари интервьюера за беседу. И не бойся спросить о дальнейших шагах отбора на должность.



## Техника Mock Interview



Изучив пособие ВКГУ «Секреты успешного собеседования» ответь на следующие вопросы

1. «Расскажите о себе» \_\_\_\_\_
2. «Назови твои сильные стороны» \_\_\_\_\_
3. «Назови твои слабые стороны» \_\_\_\_\_
4. «Почему ты хочешь работать именно у нас?» \_\_\_\_\_
5. «Почему ты ушел с предыдущего места работы?» \_\_\_\_\_
6. «Кем ты видишь себя через 5 лет?» \_\_\_\_\_
7. «Каковы твои зарплатные ожидания?» \_\_\_\_\_
8. «Чем ты планируешь заниматься в первый месяц/квартал твоей работы, если получишь это место?» \_\_\_\_\_
9. Расскажите про твои достижения на предыдущем месте \_\_\_\_\_
10. Расскажи о вашем самом большом провале \_\_\_\_\_
11. У тебя есть дети? \_\_\_\_\_
12. Как давно ищешь работу? Есть ли другие предложения, которые тебя заинтересовали?
13. Чем именно ты занимался на предыдущем месте работы? \_\_\_\_\_
14. Как ты относишься к переработкам? \_\_\_\_\_
15. Каков твой последний крупный проект? \_\_\_\_\_
16. Почему мы должны взять на эту работу именно тебя? Чем ты отличаешься от других кандидатов? \_\_\_\_\_
17. Почему ты выбрал эту специальность/университет? \_\_\_\_\_
18. Как ты проводишь свободное время? \_\_\_\_\_
19. Есть ли у тебя вредные привычки? \_\_\_\_\_
20. Какие проблемы тебе чаще всего приходится решать в твоей работе? \_\_\_\_\_



## Контакты



Восточно-Казахстанский университет имени С. Аманжолова



amanzholov\_university  
vkgu\_vko



vkgu\_imidzh



Пресса ВКУ

8 7232 540 - 144

rostvkgu@mail.ru

www.vkgu.kz

## Ресурсы

1. Гид по soft skills <https://trends.rbc.ru/trends/education/5e90743f9a7947ca3bbb6523>
2. Саморазвитие и планирование карьеры, И.И. Голованова
3. The Career Book, University of Sothern Queensland
4. Кеми быть? Секреты выбора профессии. Книга, с которой начинается карьера, Д.А. Парнов