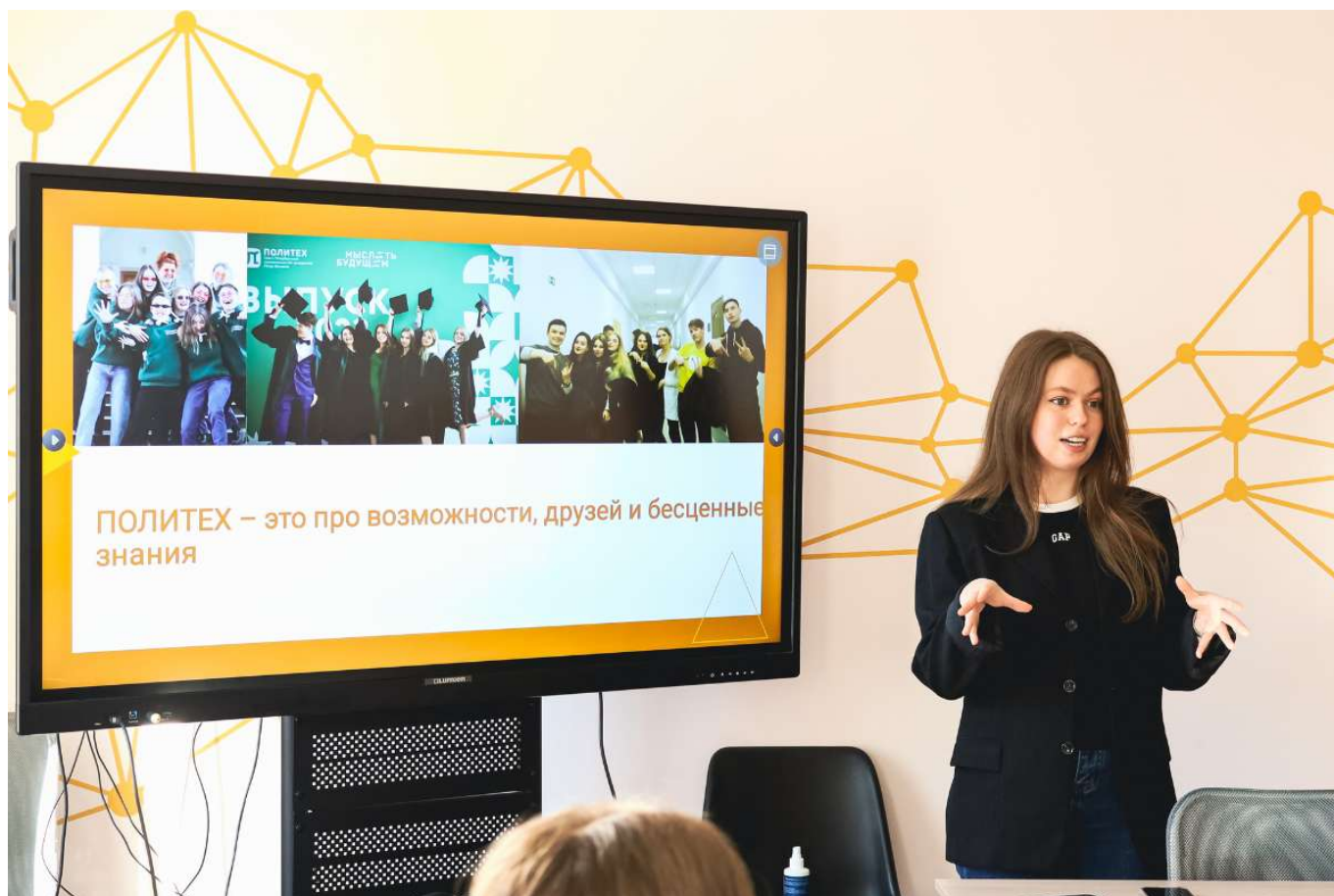


## Клуб выпускников продолжает цикл встреч «Как “выжить” на рынке труда: инструкция от выпускников Гуманитарного!»



22 марта в Гуманитарном институте состоялось второе мероприятие из цикла встреч «Как “выжить” на рынке труда: инструкция от выпускников Гуманитарного!». Выпускники разных направлений подготовки обсудили со студентами такие важные вопросы, как наполнение профессионального портфолио, поиск своего пути после выпуска, первые шаги в карьере и постановка целей.



В начале своего профессионального пути каждый человек испытывает тревогу и задается множеством вопросов о том, что ему предстоит, с какими сложностями он может столкнуться и, самое главное, как с ними справиться. Именно поэтому студентам очень полезны встречи с выпускниками, в рамках которых они узнают об опыте тех, кто уже прошел этот путь.

В мероприятии приняли участие выпускники [Высшей школы медиакоммуникаций и связей с общественностью](#), [Высшей школы лингвистики и педагогики](#) и [Высшей школы международных отношений](#). Они поделились своими историями профессионального развития, а также дали ценные советы, которые обязательно пригодятся студентам в будущем.

**Выпускница направления «Реклама и связи с общественностью» Аделина Бороздина** рассказала о том, почему важно начинать собирать свое портфолио уже на первых курсах бакалавриата, пробовать себя на различных позициях в профильных проектах и активно искать места для практики и стажировки. Она поделилась собственными успешными кейсами и посоветовала не бояться выходить из зоны комфорта, ведь выход из зоны комфорта – это попадание в зону роста.



Выпускница направления «Психолого-педагогическое образование» Дарья Федорова

затронула тему того, как справляться со страхом будущего и искать свой путь. Она поделилась простыми и действенными техниками, которые помогают стабилизировать свое состояние в стрессовых ситуациях, а также посоветовала ребятам начинать с маленьких шагов, ведь именно маленькие шаги ведут к большим переменам.

*«Такие встречи очень важны, потому что они позволяют лучше понять, что тебя ждет впереди. Далеко не в каждом вузе у студентов есть такая возможность – встречаться с выпускниками разных лет, узнавать их личные истории, получать советы. Очень рада, что меня пригласили. С удовольствием приму участие еще раз» - поделилась Дарья.*

### **Выпускница направления «Зарубежное регионоведение» Анна-Мария Тенюка**

рассказала студентам про свой карьерный путь, который она прошла от волонтерства до работы на крупнейших мировых событиях. Она поделилась с аудиторией своим опытом того, как справляться с тревогой перед будущим, и посоветовала ребятам быть активными и искать для себя возможности как в учебе, так и во внеучебной деятельности.



**Сергей Ворожцов, выпускник направления «Издательское дело»,** поделился своими подходами к тому, как эффективно ставить и достигать цели. Он на собственном примере продемонстрировал результаты, которых достиг благодаря грамотному планированию. Сергей обратил внимание аудитории на то, что постоянно актуализировать свои цели и задачи, пересматривать и уточнять их – это не просто норма, только так можно найти новые возможности для роста.

Студенты, принявшие участие в мероприятии, дали положительную обратную связь и выразили благодарность за возможность посещать такие встречи.

*«Огромное спасибо спикерам за увлекательный рассказ, было очень много полезной и интересной информации. Я получила большой заряд мотивации и захотела лично связаться с каждым спикером, чтобы уточнить для себя некоторые моменты и побольше узнать о процессе трудоустройства» - прокомментировала Эмилия Пивторацкая, студентка второго курса направления «Реклама и связи с общественностью».*

Благодарим всех участников и приглашаем на новые встречи!