

Для каждого студента остро стоит вопрос трудоустройства. Готовить себя умению найти и сохранить работу – это шаг к тому, чтобы преуспеть в жизни. Не у всех получается быстро найти работу, молодые люди сегодня испытывают трудности в этой сфере.

27 февраля 2025 г в группе МОСДР-23 для студентов, обучающихся по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ прошло мероприятие в форме тренинга «Психологическая подготовка к прохождению собеседования» под руководством педагога-психолога Карамашевой Н.Ю. Цель мероприятия: помочь студентам подготовиться к прохождению собеседования с потенциальным работодателем, повысить уверенность в себе, создать устойчивые алгоритмы поведения на собеседовании.



Надежда Юрьевна в начале тренинга акцентировала внимание будущих выпускников на том, что собеседование – это важный этап при трудоустройстве, когда работодатель и соискатель оценивают возможность сотрудничества. Только правильная подготовка и настрой могут в разы повысить шансы на получение предложения о работе.

Студенты во время тренинга рассмотрели «подводные камни», которые могут возникнуть во

время собеседования, ознакомились с личными качествами, которые могут помешать, так и помочь на собеседовании.

Карамашева Н.Ю. донесла до студентов то, что собеседование – это стрессовая ситуация для большинства людей. Причины могут быть разные: страх перед неизвестным,



низкая самооценка, негативный опыт в прошлом. Важно понять, что нервничать на собеседовании – это нормально, но есть способы минимизировать стресс и повысить свою уверенность. Студенты ознакомились с техниками снижения уровня психоэмоционального напряжения, дыхательными упражнениями, помогающими снизить уровень стресса и успокоить

нервную систему, в также разработали свод правил поведения при собеседовании.

В конце занятия студенты выразили уверенность в том, что данное мероприятие закрепило знания о том, как нужно вести себя на собеседовании, поможет в дальнейшем психологически подготовиться к процедуре самостоятельного трудоустройства.