

# Наша Академия

№ 4 (431) 6 февраля 2013

12+

Газета Новосибирского государственного университета экономики и управления



«Мне сказали, что у меня есть шансы стать успешной моделью!» ↓

## «Я не думала, что будет настолько серьезный отбор!»

Юлия Теслина завоевала титул первой вице-мисс конкурса «Мисс Снежная Вселенная». Модельный бизнес она совмещает с учебой: поступила на первый курс направления «Экономика». Чем ее привлекает модельный бизнес и как она добилась такого успеха, Юлия расскажет на страницах газеты «Наша Академия».

— Как вы попали на этот конкурс?

— Через кастинг. Очень много девушек хотели поучаствовать в этом мероприятии, посмотреть, как проходит конкурс. Прошла собеседование. Там оценивали не только фигуру и внешность, но и умение общаться с людьми. Через неделю мне позвонили и сказали, что я буду представлять на этом конкурсе Новосибирск.

— По каким критериям проходил отбор?

— Смотрели, есть ли модельная внешность, рост и пропорции. Также оценива-

ли харизму, чтобы девушка была интересна зрителям.

— У вас есть опыт участия в подобных конкурсах?

— В модельной карьере — да, но в конкурсах красоты — только «Мисс Университет».

— Как вы попали в модельный бизнес?

— Сотрудники агентства пришли в школу, где я училась, и заметили меня. Хотя раньше я не думала связываться с этим жизнью. Они сказали, что у меня есть шансы стать успешной моделью, что мне нужно попробовать себя

в этом бизнесе. За это я им очень благодарна.

— Вы где-то проходили обучение?

— В девятом классе училась в школе моделей в течение трёх месяцев. Именно тогда я поняла, что хочу этим заниматься. У меня было множество предложений, показов. В 2010 году я завоевала титул «Мисс модельное агентство».

В конце десятого класса мне позвонили и предложили поехать на съемки в Корею. Там я прожила два месяца. →

### Это интересно!



Вы часто посещаете игры лиги КВН НГУЭУ и хотели бы побольше узнать о команде «Мы не стесняемся»? Они сами расскажут о себе на страницах газеты «Наша Академия».

### Новости

Новосибирская государственная областная научная библиотека проводит акцию ко Дню всех влюбленных «Знакомство в библиотеке»

## Читайте друг друга!

Мечтаете познакомиться с привлекательным интеллектуалом или начитанной красоткой? На поиски такой «жемчужины» в кафе, магазинах или на улицах города могут уйти годы. Возможно, ваша судьба уже ждёт вас... в библиотеке!

10 февраля, в преддверии самого романтического праздника в году, Новосибирская государственная областная научная библиотека приглашает всех

красивых и умных, веселых и задумчивых, скромных и коммуникабельных новосибирцев на встречу «Знакомство в библиотеке».

Мероприятие начнется в 15.00. Все участники приглашаются на акцию со своей любимой книгой. Ее можно взять в библиотеке на абонементе. Она будет вашей визитной карточкой!

Общение будет проходить в режиме спиддэйтинг («быстрые свидания»).

На знакомство с каждым претендентом вам будет дано только пять минут.

Окончательный выбор участникам предлагается выражать символическим жестом — дарить свою книгу понравившемуся человеку.

В завершение вечера всех будет ждать чаепитие!

Регистрация участников по почте [obl\\_biblioteka@mail.ru](mailto:obl_biblioteka@mail.ru) (отправьте свои ФИО и укажите возраст)

# «Я не думала, что будет настолько серьезный отбор!»

Окончание.

Начало на стр. 1

Родители отпустили меня, потому что хотели, чтобы я занималась тем, что мне действительно нравится.

— **Карьера модели не-долговечна. Планируете ли вы и дальше продолжать этим заниматься, несмотря на учебу, которая отнимает много времени?**

— Если пойму, что это мне нужно, я попытаюсь как можно дольше пробыть в модельном бизнесе. Сейчас планирую уйти в карьеру, конечно, не забывая про учебу.

— **В чем разница между модельным бизнесом и конкурсами красоты?**

— Многие, наверное, думают, что конкурсы красоты — это только дефиле. Однако это далеко не так. Мы вставали в шесть утра. Репетировали до десяти вечера. Модельный бизнес так же сложен, как и многие другие виды деятельности.

— **Расскажите поподробнее про конкурс, в котором вы участвовали.**



Юлии Теслиной надевают корону первой вице-мисс конкурса «Мисс Снежная Вселенная»

— Насколько я знаю, отнюдь не у всех девушек был модельный опыт. Но этого не было видно. Все выступали на высоком уровне. Я не думала, что будет настолько серьезный отбор, что выберут достойных конкуренток. Владислава Вернер, которая заняла первое место, никогда не была сильно увлечена модельным бизнесом. После победы она хочет серьезно заняться им.

— **По каким показателям выбирают победителей на конкурсах красоты?**

— Конкретных критериев не существует. Ведь у каждого человека свое мнение

и свой вкус. Жюри оценивает не только внешность, но и харизму. В девушке должна быть «изюминка», чтобы она могла понравиться зрителям. В любом случае оценки субъективны.

— **Вам приходится держать себя в форме, чтобы сохранять модельную внешность или все дано от природы?**

— Большинство девочек ничего не делают, чтобы сохранять фигуру, у них от природы такое телосложение. Сколько бы они не ели, вес не прибавляется. Очень сложно быть моделью, если ты склонна к полноте.

— **В вашей карьере были экстремальные условия, в которых вам приходилось сниматься?**

— Таких экстремальных съемок, как на прошедшем конкурсе, у меня еще не было. Ведь мы фотографировались в купальниках, когда на улице было минус двадцать пять градусов.

— **Как удавалось справиться в таких условиях?**

— Большую поддержку оказало модельное агентство, которое организовало этот конкурс. Холод не чувствовался, потому что был прилив адреналина. Я думала только о качестве фотографий.

— **Как относятся родители к тому, чем вы занимаетесь?**

— Папа говорил, когда я была маленькая: «Моя дочь никогда не будет моделью». Сейчас он улыбается, когда слышит эти слова. Папа видит мои успехи и с удовольствием ходит на конкурсы красоты.

Анастасия Папина

Поздравляем!

## Студентам института экономики присвоили именные стипендии на 2012-2013 учебный год и 2013 календарный год!

Стипендиаты Президента Российской Федерации:

Марк Шамильевич Опанасюк  
Екатерина Сергеевна Румынская

Стипендиаты Правительства Новосибирской области:

Кристина Гарьевна Шадрина  
Александр Сергеевич Краснов

Стипендиат НСО им. Л.В. Канторовича

Наталья Юрьевна Инкина

Стипендиат НСО им. Р. И. Шнипера

Ирина Андреевна Круглик

Стипендиат НСО им. Ф. Г. Старцева

Ксения Вадимовна Ряховская

Стипендиаты Мэрии г. Новосибирска:

Любовь Александровна Арбачакова  
Вероника Леонидовна Быкова  
Анастасия Олеговна Макиенко

Стипендиат НГУЭУ им. В.А. Первушина

Валерия Сергеевна Ушакова

Стипендиат ректора НГУЭУ

Кирилл Викторович Казанин

## Спартакиада «Бодрость и здоровье» среди профессорско-преподавательского состава вузов НСО

Итоги соревнований по баскетболу

В соревнованиях по баскетболу, проходивших с 28 января по 1 февраля, команда НГУЭУ (Артем Владимирович Егоров, Алена Анатольевна Володина, Александр Сергеевич Морозов, Петр Михайлович Пашков, Виталий Викторович Сушков) заняла третье место. Сильнее нас оказались СГУПС и НГТУ.

Итоги соревнований по шахматам

В соревнованиях по шахматам, проходивших с 21 по 23 января, команда НГУЭУ (Владимир Владимирович Фисун, Игорь Николаевич Николаев, Алексей Семенович Долгов, Ирина Юрьевна Белкова) завоевала пятое место.

Итоги соревнований по мини-футболу

В соревнованиях по мини-футболу, проходивших с 21 по 26 января, наша команда заняла почетное второе место. Всего в этом мероприятии участвовало семь команд.

# «Каждый из нашей команды играл в Школьной городской Лиге КВН»

## Про создание команды

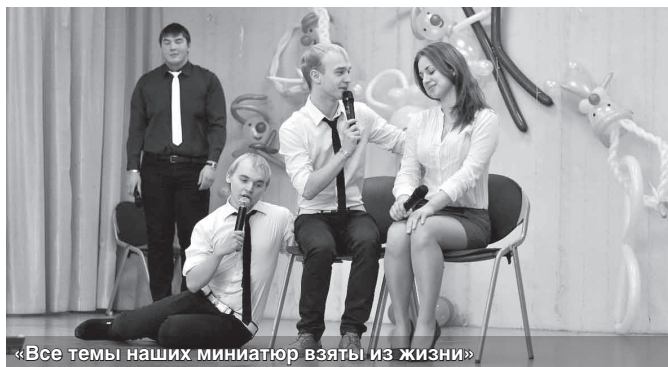
— Нашу команду организовал Артем Кабаков. Он же придумал и название, которое сразу запомнилось зрителям. Мы думали, чем будем заниматься, когда закончим школу, будем ли продолжать играть в КВН. Он предложил нам объединиться и создать новую команду. Ведь мы все общались, дружили в Школьной Лиге.

## Откуда все?

Каждый из нашей команды играл в школьной городской Лиге КВН. В «ЗАО» — Артем Кабаков, Егор Захаров, Анна Калугина. В команде «Утомленные школой» — Илья Орехов, Кирилл Граненко, Дмитрий Толмачев, Саша Ястребцев, Даниил Савицкий; в «Импульсе» — Катя Немытикова, в «Кураже» — Владимир Берловин.

## Про участников команды

— У нас задействованы девять человек. Анна Калугина объявляет номера, пишет песни, участвует в создании

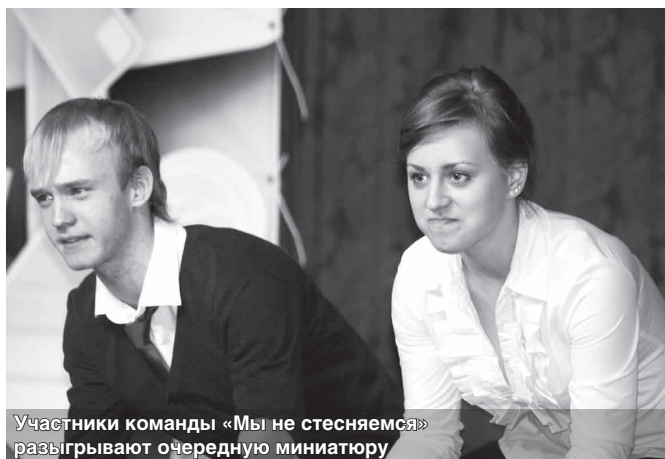


«Все темы наших миниатюр взяты из жизни»

материала. Она закончила музыкальную школу, поэтому прекрасно поет. Екатерина Немытикова — актер, автор, исполнитель песен. Они вместе с Анной сочиняют песни для нашей команды. Егор Захаров, Дмитрий Толмачев, Даниил Савицкий, Илья Орехов и Кирилл Граненко пишут тексты и выступают на сцене. Владимир Берловин — наш звукооператор.

Артем Кабаков и Саша Ястребцев — образ команды. Они очень сильно похожи друг на друга, к тому же у них одинаковые прически. Поэто-

Команда «Мы не стесняемся» существует второй год. До редакции газеты «Наша Академия» добрались только двое участников: Илья Орехов и Кирилл Граненко. Они рассказали нам, откуда берут темы для выступлений и почему любят КВН.



Участники команды «Мы не стесняемся» разыгрывают очередную миниатюру

му ребята всегда играют вместе. Зал их очень любит.

## Про капитана

— У нас нет явного лидера в команде. Мы все делаем вместе. Из блондинов в ходе игры можно выделить Сашу Ястребцева, из brunetов —

Илью Орехова.

## Про Анжелу

— Артему Кабакову нравится исполнять женские роли. Ему очень хорошо удается образ Анжелы. Это девушка, которая постоянно попадает в различные смешные ситуации. Она считает себя толстой, и поэтому комплексует. Эти номера нравятся абсолютно всем.

## Про шутки

— Во время выступления стараемся придерживаться конкретного текста. Ино-

гда приходится импровизировать. Добавление новых деталей к уже именуемому материалу обычно делает выступление лучше. Иногда можем придумать шутку за пять минут, а порой думаем год и не можем ее доработать.

Если один человек из нашей команды шутку не одобряет, то мы ее не берем в игру. Думаем, как можно сделать ее лучше, чтобы она понравилась всем. Все темы наших миниатюр взяты из жизни. Например, сидим в кафе, а официант может сделать что-нибудь смешное, допустим, переспросить заказ через полчаса. Потом мы это обыгрываем.

## Про распределение ролей

— Мы проводим конкурс. Кто из команды лучше сыграет роль, тот с ней и будет выступать на сцене. Мы

## Про редактуру текстов

— Редакторы делают выступление команды не хуже, а лучше. Иногда они вырезают те шутки, на которые мы особенно надеялись. Тогда мы стараемся написать новый материал, который бы понравился редактору. Как правило, это люди, которые отыграли в КВН больше пяти лет, профессионалы своего дела и они лучше знают, как на шутку отреагирует зал. Они не просто их вырезают, а еще советуют, что вместо них можно поставить. Из визитной карточки нам однажды убрали три номера. Из-за этого она стала компактнее и ярче.

## Про планы на будущее

— В ноябре мы ездили на КВН-фестиваль «Енисей». Там нас оценивали участники команд «Плохая компания» и «Раисы». Было двадцать команд, из них пять прошло в сезон «Енисей». Среди лучших оказались и мы. Главная задача этого года — выход в Центральную Лигу «Азия». Чтобы выйти в «Премьер-Лигу» или в «Высшую Лигу», надо не только в Новосибирске хорошо играть, но и в других регионах тоже.

Анастасия Папина



«Редакторы делают выступление нашей команды не хуже, а лучше»

# Высшее образование в Чехии

В последнее время неуклонно растет спрос на чешское образование, так как обучение в государственных вузах Чехии является бесплатным для всех студентов, включая ино-

странных граждан. Дипломы данных заведений полностью соответствуют европейским и международным стандартам и позволяют получить работу в странах Евросоюза.

## Почему российские студенты стремятся в чешские вузы?

Государственные вузы Чехии — это солидные и престижные учебные заведения с хорошей научно-технической базой и опытным педагогическим составом. Здесь готовят студентов на степени бакалавра (3-4 года обучения), магистра (5-6 лет обучения), доктора наук (Ph.D. — 2-3 года обучения). Каждый крупный город этой страны имеет свой государственный вуз, и все они отличаются высоким уровнем классического европейского образования.

Дипломы Карлова университета, Высшей школы экономики в Праге, Технического университета в Остраве, Института Предпринимательства в Остраве, Масарикова университета в Брно и многих других высоко котируются во всем мире.

## Проживание

Немаловажным преимуществом является то, что стоимость жизни в Чехии вполне приемлемая при условиях, близ-

ких к западноевропейским. Так, например, затраты на проживание и питание студента в Праге составляют около 400 евро в месяц.

## Институт языковой и профессиональной подготовки Карлова университета

Чтобы поступить в чешский государственный вуз на бесплатное отделение выпускнику даже не придется предъявлять результаты ЕГЭ, достаточно пройти годовой подготовительный курс по чешскому языку и профильным предметам в Институте языковой и профессиональной подготовки Карлова университета.

Институт входит в состав Карлова университета — старейшего и крупнейшего вуза Чешской Республики. Именно здесь российских студентов целенаправленно готовят к поступлению как в Карлов университет, так и в другие престижные образовательные учреждения.

Карлов университет, основанный в 1348 году, является первым университетом Центральной Европы. Он входит в

Ассоциацию Европейских вузов наряду с Оксфордом, Лейденом, Бонном, Сорбонной, Болоньей и Университетом Женеви. На его факультетах читают лекции преподаватели из ведущих высших учебных заведений мира.

## Подготовка к поступлению

Будущий абитуриент сначала год изучает чешский язык и готовится к сдаче вступительных экзаменов по предметам, и только потом сдает их в вузе.

Подготовка к поступлению в учебные заведения и получение высшего образования обходится в Чехии намного дешевле, чем в других странах Евросоюза, даже для иностранных студентов.

Принимая во внимание старославянские корни чешского языка, преодолеть языковой барьер для людей, владеющих русским языком, не так сложно. Низкий уровень преступности в стране, веротерпимость и гостеприимство её жителей придают спокойствие родителям, отправляющим своих детей на учебу в Чехию.

## ОБУЧЕНИЕ В ПОДЕБРАДЫ

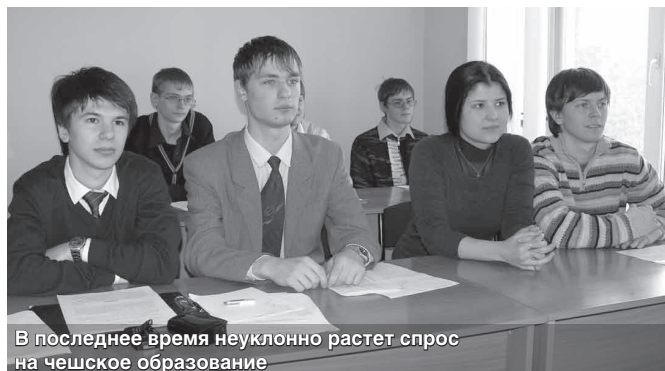
- Учебный центр Подебрады при Институте Языковой и Профессиональной Подготовки Карлова Университета в Праге проводит подготовку иностранных студентов к обучению в чешских университетах на гуманитарных, экономических и технических факультетах.

### Расположение:

- Подебрады — спокойный городок, расположенный в 50 км от Праги. Основанный в 1224 году, этот город-курорт знаменит своими минеральными источниками и старинным замком короля Йиржи из Подебрад.
- Учебный центр занимает практически все здание замка, расположенного на берегу р. Эльбы.
- Рядом с замком расположен большой живописный парк с фонтанами и уютными кафе, где можно отдохнуть после занятий.
- Центр старается создать отличные условия для обучения и предоставить все необходимое оборудование. Издаются специализированные учебные материалы для студентов с нулевым уровнем чешского языка. В распоряжении студентов — компьютерные залы, учебные классы.
- Добраться из Праги до Подебрад можно на поезде от Главного железнодорожного вокзала, дорога занимает 45 минут, а от вокзала Подебрад до учебного центра можно пройти пешком за пятнадцать минут.

### Проживание:

- Проживание организовано в студенческом общежитии гостиничного типа в комнатах на двоих, с удобствами, на каждом этаже имеется небольшая кухня.
- От учебного центра до общежития можно пройти за десять минут.
- Стоимость проживания — в среднем 200-250 евро в месяц с человека.



В последнее время неуклонно растет спрос на чешское образование

## ОБУЧЕНИЕ В ПРАГА-КРИСТАЛЛ

- Учебный центр Прага-Кристалл при Институте Языковой и Профессиональной Подготовки Карлова Университета в Праге предлагает подготовку для поступления и обучения в чешских университетах с техническим и гуманитарным уклоном.

### Расположение:

- Обучение проходит в спокойной обстановке, в здании центра созданы условия для обучения, проживания и питания. Он занимает часть гостиничного комплекса «Krystal», который расположен в пяти минутах ходьбы от остановки трамвая и в двадцати минутах пути на метро от центра Праги.

### Проживание:

- Студенты живут непосредственно на территории образовательного центра, в том же здании.
- Проживание организовано в комнатах на двоих человек со всеми удобствами. На каждом этаже есть кухни, где можно готовить.
- Стоимость проживания — 250-270 евро в месяц.

## ОБУЧЕНИЕ В ПРАГА-ГЛОУБЬЕТИН

- Учебный центр Прага-Глоубьетин при Институте Языковой и Профессиональной Подготовки Карлова Университета в Праге — специализированный центр, который предлагает подготовку для поступления и обучения в университетах с экономическим уклоном в Чешской Республике.

- Вступительные экзамены рассчитаны на знания по математике, приобретенные в средних школах, некоторые университеты предлагают и вступительные тесты. Обучение на курсах подготовки проходит в соответствии с требованиями к вступительным экзаменам, выпускники подготовительного курса Прага-Глоубьетин успешно сдают их и поступают в Высшую школу экономики в Праге.

### Расположение:

- Центр располагается в старинном здании 19 века и полностью оснащен всем необходимым для учебы — просторными комфортабельными классами и современными компьютерными залами. В здании есть кафе, где студенты могут пообедать.

- Центр находится в тихом квартале, в десяти минутах ходьбы от станции метро и трамвайных остановок. От станции метро «Hloubetin» до центра Праги всего пятнадцать минут езды.

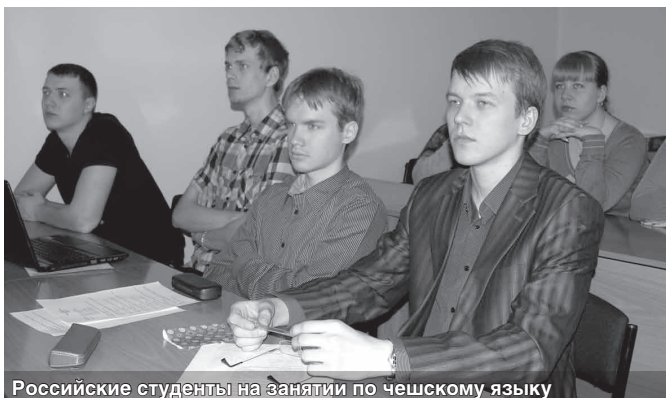
- Недалеко от Прага-Глоубьетин находятся компьютерный клуб со свободным доступом к интернету, спортивный зал, бассейн, сауна и фитнес-центр.

### Проживание:

- Студенты могут выбрать для проживания Дом молодежи, который расположен в десяти минутах ходьбы от метро и десяти-пятнадцати минутах пути на автобусе от учебного центра, или гостиницу «Ареал Глоубьетин», которая находится в пятнадцати минутах ходьбы от места учебы

- Проживание организовано в комнатах на двоих человек со всеми удобствами. На каждом этаже есть небольшая кухня, где студенты могут себе готовить.

- Стоимость проживания в Доме молодежи и гостинице «Ареал Глоубьетин» — 200 — 250 евро в месяц.



Российские студенты на занятии по чешскому языку

## Обучение в Марианских Лазнях

- Учебный центр в Марианских Лазнях при Институте Языковой и Профессиональной Подготовки Карлова Университета в Праге создан для подготовки иностранных студентов к поступлению на ветеринарные, фармацевтические, медицинские и санитарно-гигиенические факультеты чешских вузов, а также на факультеты естественных наук.

### Расположение:

- Центр находится в курортном городе Марианские Лазни, город известен на весь мир своими целебными минеральными источниками и многочисленными лечебными санаториями. От Праги до Марианских Лазней можно доехать на поезде за три часа, из Москвы и Санкт-Петербурга выполняются прямые рейсы до Карловых Вар, которые находятся в 50 км от учебного центра.

- От городского вокзала до места обучения идет троллейбус, время пути — десять минут.

### Проживание:

- Студенты живут в молодежных гостиницах «Osborne» и «Valmoral», они находятся в десяти минутах ходьбы от учебного центра.

- Проживание в двухместных номерах с удобствами, на каждом этаже есть небольшие кухни, где можно готовить самим, а также столовая, где есть возможность питаться за небольшую плату. Также можно воспользоваться услугами прачечной.

- Стоимость проживания — в среднем 200-250 евро в месяц с человека.

## УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР ПРАГА-АЛЬБЕРТОВ

- Работает с 1988 года. В центр съезжаются студенты со всего мира с одной целью — выучить чешский язык под руководством высококвалифицированных преподавателей, которые используют проверенные временем педагогические методики в сочетании с современными обучающими технологиями. Каждую среду проводятся занятия, на которых знакомят с жизнью, традициями и культурой Чехии.

### Расположение и проживание

- Студенты семестровых и годовых курсов чешского языка могут быть обеспечены жильем в отеле «Кристалл» или в гостинице «Ареал Глоубьетин».

- Проживание организовано в комнатах на двоих человек со всеми удобствами. Кухни с основным оборудованием и стиральной машиной расположены на этажах.

- Стоимость проживания — 250–300 евро в месяц.

## ЦЕНТРЫ И ПРОГРАММЫ:

### Учебный центр Прага-Глоубьетин:

- Подготовка по экономическим специальностям (бакалавриат)

- Подготовка по экономическим, техническим и гуманитарным специальностям (магистратура)

### Учебный центр Прага-Кристалл:

- Подготовка по техническим и гуманитарным специальностям (бакалавриат)

### Учебный центр Прага-Альбертов:

- Курсы чешского языка

### Учебный центр Подебрады:

- Подготовка по экономическим, техническим и гуманитарным специальностям (бакалавриат)

### Учебный центр Марианские Лазни:

- Подготовка по медицинским специальностям (бакалавриат)

- Подготовка по медицинским специальностям (докторантура)

- Подготовка по естественно-научным специальностям (бакалавриат)

**Дополнительную информацию можно узнать  
по телефону: 201-15-25  
или на сайте: [www.iqconsultancy.ru](http://www.iqconsultancy.ru)**

# Как совместить семейную жизнь и обучение в институте?

На этот вопрос ответит заведующая учебно-вспомогательной лабораторией кафедры СПиП, практикующий психолог Юлия Александровна Думрауф.



Всем известно, что получение высшего профессионального образования — трудоёмкий процесс, предполагающий посещение лекций, подготовку к семинарам, экзаменам, написание сложных текстов. В период ранней молодости обучение является ведущей деятельностью. Однако на этом же возрастном этапе юноши и девушки часто вступают в брак, рожают детей.

Многие семейные студенты сталкиваются с проблемой совмещения обучения не только с семейной жизнью, но и работой. Как быть?

Можно сколько угодно говорить о правильном распределении времени, но дети не живут по расписанию. Самый главный вспомогательный ресурс здесь — качество тех отношений, которые молодой человек и девушка выстроили в браке. Одному «тянуть»

дневное обучение и воспитание ребёнка достаточно сложно, практически невозможно. Вам в помощь, конечно же, супруг.

Вы должны уметь договариваться друг с другом, но это возможно лишь в том случае, если партнёр разделяет ваши взгляды на жизнь в целом и на ситуацию обучения в частности. Проблемы начинаются тогда, когда люди не желают учиться сотрудничать. Перед тем как принимать решение о появлении в вашей «студенческой» семье ребёнка, необходимо сесть за стол переговоров. За этим столом, помимо супругов, могут сидеть будущие бабушки и дедушки, которые тоже являются отличным подспорьем в воспитании детей в то время, пока мама и папа продолжают обучение.

Многие студенты переходят на другую форму обучения, заочную или индивидуальную. Здесь есть свои плюсы, особенно это касается экономики времени. Но помните, очная форма обучения всё-таки более эффективна даже потому, что вам приходится жить в этой системе каждый день.

Часто молодые люди слышат от представителей старшего поколения: «Сначала карьеру надо построить. Выучитесь, тогда и женитесь, и детей заводите». Есть в этом, конечно, здравый смысл. Но там, где существуют настоящая любовь и уважение, нет места проблемам недоговорённостей. В таких отношениях дети, брак и работа — вовсе не помеха, а дополнительная мотивация к достижениям.

## Мероприятие

# VI Сибирский кадровый форум «Управление трудом: вызовы времени»

Данный форум является ежегодной площадкой, где обсуждаются важнейшие проблемы и пути развития человеческого капитала и кадрового менеджмента

### ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ ФОРУМА:

- Человеческие ресурсы и человеческий капитал современных социально-экономических систем;
- Инновационные подходы в экономике труда;
- Кадровая политика, кадровая работа и управление персоналом: позиционирование подходов и концепций;
- Состояние и перспективы рынка кадров в современной России;
- Трудовой потенциал: формирование и рациональное пользование;
- Модели развития персонала;
- Кадровый маркетинг: современные тенденции и проблемы;
- Кадровый рекрутинг: основные направления, тенденции, модели, проблемы, перспективы;
- Кадровый аудит: основные направления, тенденции, модели, проблемы, перспективы;
- Организация трудового процесса и социальная поддержка;
- Оценка труда. Система вознаграждения и финансовой мотивации;

- Проблемы подготовки кадров для современных организационных форм.

### В РАМКАХ ФОРУМА ПРОЙДУТ:

1. Заочная научно-практическая конференция «Управлением трудом: вызовы времени», в которой примут участие руководители служб персонала ведущих отечественных компаний, представители государственных структур, ученые и преподаватели.
2. Всероссийская студенческая олимпиада по управлению персоналом (II и III туры), проводимая под эгидой Министерства образования и науки РФ и Управления учреждений образования и реализации приоритетного национального проекта «Образование».
3. Разнообразные мастер-классы HR-специалистов и директоров, экспертов в области российского трудового законодательства.
4. Всероссийский конкурс студенческих исследовательских работ в сфере экономики труда и управления персоналом, посвященный памяти В.И. Занина.

5. Межрегиональная олимпиада школьников «На пути к профессии!».

6. Межрегиональный круглый стол «Бизнес и власть: социальное партнерство в сфере управления человеческими ресурсами».

7. Специализированная выставка «HR-Достижения» и ярмарка вакансий для студентов.

Программа форума будет составлена с учетом ваших мнений и предложений, которые следует направлять по электронной почте: [estr@nsaem.ru](mailto:estr@nsaem.ru).

По окончании работы будут выданы сертификаты об участии в Сибирском кадровом форуме.

Участники Форума: руководители предприятий и консалтинговых фирм Сибирского федерального округа, представители органов государственной власти, ученые, работники высшего профессионального образования, студенты и аспиранты экономических вузов, а также школьники и учителя.

**Дополнительную информацию можно узнать по телефону: 243-95-12**

# Как бороться с комплексами?

Об этом рассказывает кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии и психофизиологии Наталья Владимировна Буравцова.



**К**омплекс неудачника, комплекс жертвы, комплекс вины, комплекс неполноценности, комплекс дурнушки...

Эти названия можно перечислять до бесконечности. Само словосочетание «у меня комплекс» уже связывается у нас с неспособностью человека проявить себя.

Все комплексы родом из детства. То, что мы о себе слышим, с чем сталкиваемся касательно собственной персоны, неосознанно формирует наше отношение к себе.

Представьте ситуацию: после рождения дочери ее мама серьезно и надолго заболела. Маленькая девочка случайно слышит разговор родственников: «Если бы не роды, она (мать) была бы куда счастливее». Так происходит один раз, другой, третий. У ребенка неосознанно формируется уверенность — это случилось из-за меня. А когда фраза «если бы не она» звучит и в каких-то других ситуациях — отсюда прямой путь к комплексу вины.

Ситуация другая: ребенок попадает в новую группу сверстников и не находит там одобрения и поддержки, или даже сталкивается с агрессией и жестокостью. Выход — самому ответить также или стать как можно неза-

метнее и каждый раз со страхом ждать встречи с членами группы, ожидая насмешек и издевательств. Если это происходит в течение нескольких лет, то появляется комплекс страха перед новым коллективом.

Еще пример: пятилетняя девочка стала свидетельницей того, как у ее бабушки случился инфаркт (после того, как последняя услышала по телефону известие о несчастье с ее сыном). Около часа девочка одна оставалась с бабушкой, пока не пришли другие люди на помощь. Прошли годы, но пережитые эмоции надолго остались в памяти...

Об этих и других подобных ситуациях говорят клиенты, приходящие на психологические консультации, рассказывают, как это осложняет их жизнь.

Интересно, что ключевыми словами большинства этих историй являются слова «кажется» и «наверное»:

— мне кажется, что я не справлюсь, у меня не получится;

— мне кажется, что я некрасивая, выгляжу хуже других;

— наверное, из-за меня у моей мамы не сложилась личная жизнь...

Получается, что кажущееся непонимание и непри-

ятие со стороны окружающих приводит к тому, что такие люди постоянно живут с неправильным представлением о самих себе, постоянно пытаются соответствовать кем-то навязанным стандартам. Увы, иногда это путь к серьезным психологическим проблемам.

Существует даже перечень признаков наличия комплексов:

— излишняя чувствительность и ранимость;

— постоянный поиск собственных недостатков, ошибок, поводов для самообвинения;

— отчужденность и самоизоляция;

— неуверенность в себе (иногда — отказ принимать комплименты);

— низкая самооценка и подозрительность.

Так что же делать, чтобы избавиться от подобных проблем?

Во-первых, проанализируйте возможные причины комплекса. То, что произошло, уже не изменить. Но мы можем поменять свое отношение к прошедшим событиям.

Во-вторых, оцените свои достоинства и уникальные качества. Наверняка, есть что-то, в чем вы близки к совершенству: возможно, в скорости набора текста, в умении вселять в других оптимизм или в красоте безымянного пальца.

В-третьих, расстаньтесь со страхами. Буквально: опишите прошлые страхи на бумаге и сожгите со всеми возможными ритуалами, закопайте

на вершине холма, утопите в море. Обязательно попроситесь с ними и поблагодарите за жизненный опыт, а также добавьте, что сейчас вы готовы идти дальше.

В-четвертых, начните действовать в желаемом направлении. Считаете себя дурнушкой — идите к косметологу или в спортзал; сомневаетесь в способности к публичным выступлениям — сделайте интересный доклад на семинаре; ищите новых коллективов — начните посещать компании вместе с проверенными спутниками.

В-пятых, почувствуйте вкус настоящей жизни, наполненной желаемыми событиями и свершениями, удовольствием общения, счастьем и ощущением бытия.

И еще один маленький секрет. Есть очень действенная техника психологического ай-кидо (противодействия манипулятивному воздействию). Представьте ситуацию, когда вам невольно или намеренно указывают на ваше слабое место. А вы, вместо того чтобы смущаться или отрицать данный факт, соглашаетесь и переводите его в список собственных достоинств:

— да, я иногда сомневаюсь в успехе своего выступления, и поэтому всегда предельно внимательно отношусь к тому, что я говорю и как это делаю!

— моя способность смущаться — основа моей личностной уникальности!

Эта техника отлично работает после самой недолгой тренировки.

Вакансии ЦСТВ НГУЭУ

## КОМПАНИЯ «СИБИРСКИЕ СЕТИ» ОБЪЯВЛЯЕТ НАБОР ПО ВАКАНСИЯМ:

### МЕНЕДЖЕР ПРЯМЫХ ПРОДАЖ

#### Задачи:

— ведение клиентской базы;  
— активная продажа услуг интернета физическим лицам;  
— сбор заявок на подключение и ведение отчетности по продажам (работа на территории, в «полях»).

#### Условия работы:

— заработная плата: 2 заявки в день — от 20000 руб. в месяц;  
— бесплатное обучение;  
— удобно совмещать с учебой и работой (с 17:00 до 21:00);  
— профессиональный и карьерный рост;

Контактная информация: Тел.: 292-77-26  
Электронная почта: resume.agents@211.ru

### ТЕЛЕМАРКЕТОЛОГ

#### Задачи:

1. Назначение встреч для менеджеров отдела корпоративных продаж (исходящий обзвон).  
3. Поддержание актуальности информации о клиентах в базе данных.  
2. Ведение отчетности.

#### Условия:

— официальное трудоустройство;  
— зарплата от 15000 рублей;

Персона для контактов: Анастасия Клюкина  
205-00-00 доб. 541

Электронная почта: resume.manager@211.ru

# «Я обязана выступать на соревнованиях достойно»

— Почему выбрали именно плавание в ластах?

— Мама работала в бассейне, а там мне предложили только такой тип плавания. Поэтому с семи лет я серьезно занимаюсь этим видом спорта.

— Где вы тренируетесь?

— Раньше — в Детско-юношеской школе олимпийского резерва, сейчас плаваем в бассейне «Нептун». Выступаю за сборную по плаванию НГУЭУ.

— Какие вы плаваете дистанции?

— В основном от 50 до 400 м.

— Когда стало понятно, что вам нужно плавать именно короткие дистанции?

— В детстве я плавала все дистанции. Потом для соревнований пришлось выбрать три, которые получается выполнять лучше всего.

— Как проходят ваши тренировки?

— Мы начинаем занятия в середине августа, заканчиваем в июле. Отдых продолжается максимум полтора месяца. Я привыкла к такому образу жизни. Когда по состоянию здоровья приходится пропускать тренировки, становится стыдно, что сейчас не можешь заниматься. Такое чувство, что пропускаешь важный момент своей жизни. В начале года примерно три месяца мы бегаем на стадионе. За одно занятие — примерно десять километров. С декабря по июль мы плаваем.

— Тренер сразу заметил, что вы добьетесь успехов?

— Да, нас было несколько человек, которых разглядели сразу. Мы двинулись быстрее остальных.

— Сколько раз в неделю проходят тренировки?

— Каждый день, кроме воскресенья, утром и вечером.

**Арина Пенькова, студентка первого курса направления «Экономика», занимается плаванием в ластах уже больше десяти лет. О том, что привлекает ее в этом виде спорта, она рассказала корреспонденту газеты «Наша Академия».**



Арина Пенькова

— В дальнейшем планируете продолжать заниматься этим видом спорта?

— Пока получается — да. Этот вид спорта не приносит денег. Когда потребуется улучшить материальное состояние, плавание придется бросить.

— Существуют ли в плавании в ластах возрастные ограничения?

— Их нет. Можно плавать, пока хватает сил и здоровья.

— Чем-то увлекаетесь еще, помимо спорта и учебы?

— Времени чаще всего не остается. Иногда получается встретиться с друзьями.

— Они тоже увлекаются спортом?

— Да, это в основном пловцы. Также есть и школьные друзья.

— В чем специфика плавания в ластах?

— В этом виде спорта должны быть сильные ноги. Также задействована и спина. Ограничений по росту и весу не существует. Любой

человек может проявить себя здесь.

— Расскажите, пожалуйста, про ваши спортивные достижения.

— Я вхожу в состав сборной НСО этого вида спорта, сборной России. Участвовала в чемпионатах различного уровня, кубках России, выступала на Первенстве мира. Таких успехов мне удалось добиться благодаря моему тренеру. В Новосибирске одна из сильнейших школ по этому виду спорта.

— В течение своей спортивной карьеры вы всегда занимались только у одного тренера?

— Да. Мне кажется, если у тебя с ним сложные отношения, то ничего не получится. Если дружишь с тренером, то сможешь добиться успеха. Потому что от него очень многое зависит.

— Как относитесь к критике со стороны тренера?

— Чаще всего внимательно слушаю и пытаюсь исправить ошибки.

— Часто ли настроение влияет на ход тренировки?

— Если что-то в начале дня не задалось, очень сложно настроить себя на плодотворную работу в бассейне.

— Как вы настраиваете себя на соревнования?

— В детстве настраивал тренер, а сейчас я уверена в своих силах, мне нечего бояться.

— Какие у вас взаимоотношения с потенциальными соперниками?

— Мы дружим, общаемся, это на соревнованиях помогает. Если ты рад за них, то и у тебя все получится.

— Как переживаете поражения?

— Начинаю себя оправдывать. Когда успокоюсь, ищу ошибки, обдумываю, как их можно исправить.

— На соревнованиях итог выступления зависит от вашего настроения?

— Если я приезжаю на соревнования, то обязана на них выступать достойно. Если спортсмен входит в сборную, то от него зависит выступление всей команды. Он должен настроить себя на отличный результат.

— Плавание в ластах — травмоопасный вид спорта?

— У меня травм не было. Но они, конечно, встречаются среди пловцов: вывих руки, разрывы связок.

— Как давно вы выполнили мастера спорта?

— Три года назад, для этого потребовалось семь лет упорных тренировок. Мне еще есть над чем работать. Чтобы выполнить мастера спорта международного класса, на соревнованиях должны принимать участие не менее двенадцати стран. Я буду стремиться получить это звание!

**Анастасия Папина**