

РУССКИЙ

# ЦИФРОВАЯ ХРЕСТОМАТИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ТРУДОВОЙ ЖИЗНИ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ



**СПРАВОЧНИК ДЛЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ,  
КОТОРЫЕ ИЩУТ РАБОТУ.**

ПОДХОДИТ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ЯЗЫКОВОЙ ВЕРСИИ  
DUUNIKOUTSI НА РУССКОЯЗЫЧНОЙ.



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020

# СОДЕРЖАНИЕ

## О ХРЕСТОМАТИИ

Цифровая хрестоматия по подготовке к трудовой жизни для молодежи.....	3
Что такое приложение Duunikoutsi?.....	4
ЯЗЫКИ Duunikoutsi.....	5
Как пользоваться приложением Duunikoutsi.....	6

## ХРЕСТОМАТИЯ

<b>Самопознание как навык трудовой жизни будущего.....</b>	<b>7</b>
Признание сильных сторон и ценности.....	8
Выявление своих навыков.....	9
<b>К трудовой жизни.....</b>	<b>10</b>
Ищи места работы и сеть.....	11
CV и заявка на вакансию.....	12
<b>Как создать CV с помощью CV-машины Duunikoutsi.....</b>	<b>13</b>
Собеседование.....	14
На работе.....	15
Молодчина!.....	16

Справочник создан в рамках проекта Nuorten digitaalinen työelämätaitojen valmennuskokonaisuus.

За создание справочника отвечает Nuorten yrittäjyys ja talous NYT

Дополнительная информация:

[nuortenny.fi/palvelu/duunikoutsi/](https://nuortenny.fi/palvelu/duunikoutsi/)

[nuortenny.fi/nuorten-digitaalinen-tyoelamataitojen-valmennuskokonaisuus/](https://nuortenny.fi/nuorten-digitaalinen-tyoelamataitojen-valmennuskokonaisuus/)

# ЦИФРОВАЯ ХРЕСТОМАТИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ТРУДОВОЙ ЖИЗНИ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

В рамках совместного проекта Nuorten yrittäjäyys ja talous NYT и города Турку была создана цифровая хрестоматия по подготовке к трудовой жизни, с помощью которой молодежь, представители регулирующих органов и учебный персонал смогут получать актуальную информацию о трудовой жизни, необходимых в ней умениях и средствах, развивающих эти умения.

Цель проекта — обеспечить молодежи свободную от дискриминации предварительную подготовку к трудовой жизни в цифровом формате с помощью приложения NYT Duunikoutsі и образуемой этим справочником совокупности инструктажей.



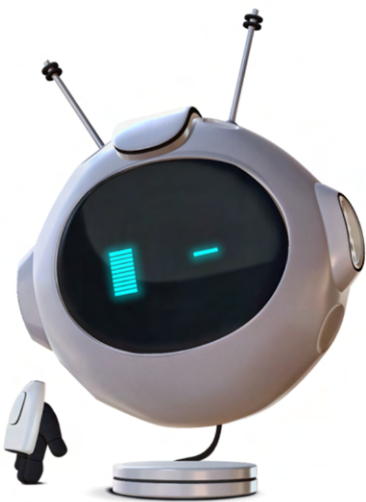
Проект направлен на учащихся из Турку и Варсинайс-Суоми, безработных и не охваченных рынком труда молодых людей, а также на молодежь иммигрантского происхождения и молодых людей с особыми потребностями.

Проект финансируется за счет средств, выделенных Европейским союзом в рамках борьбы с последствиями пандемии Covid-19. Проект, осуществленный в 2021–2023 годах, финансировался за счет целевого пособия, выделенного Keski-Suomen ELY-keskus из средств Европейского социального фонда (ESF), выделенного Varsinais-Suomen liito целевого пособия Alueiden kestävän kehityksen ja elinvoiman tukeminen, а также из средств города Турку.

# Duunikoutsit

Цифровая подготовка проходит в бесплатном приложении Nuorten yrittäjyys ja talous NYT Duunikoutsit. Выполняя задания Duunikoutsit, ты получишь всю необходимую информацию о трудовой жизни и трудоустройстве. Этот справочник дополнит инструктаж, который ты получишь в приложении.

## Duunikoutsit — это тренер по подготовке к трудовой жизни, который проинструктирует тебя и поможет:



- поиске первых мест работы
- получении навыков трудовой жизни
- составлении заявки и CV
- подготовке к собеседованию
- самопознании и определении своих сильных сторон
- получении свежей информации о трудовой жизни
- поиске твоей стези

Квесты и советы по трудоустройству

CV-машина, которая создаст готовое компетентностное CV за несколько кликов

Профиль компетенций поможет определить и сформулировать, что ты умеешь

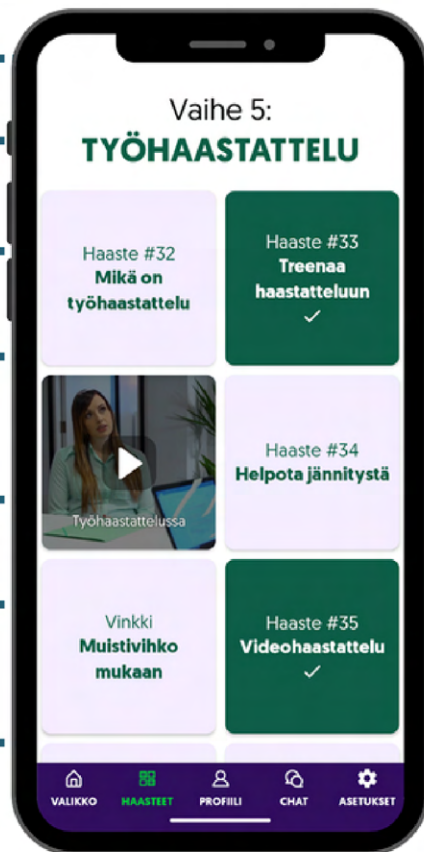
Чат-бот дает советы и делится дополнительной информацией по вопросам трудовой жизни

Вдохновляющие тесты и видео о трудовой жизни

Скачай бесплатное мобильное приложение Duunikoutsit в магазине приложений или по этому QR-коду.



Также Duunikoutsit можно пользоваться на устройстве по адресу: [www.duunikoutsit.fi](http://www.duunikoutsit.fi)



# ЯЗЫКИ DUUNIKOUTSI

Разносторонние трудовые компетенции есть у каждого представителя молодежи. Чтобы как можно больше молодых людей получили необходимые знания и умения по трудоустройству, Duunikoutsі доступно на многих языках.

Приложение Duunikoutsі поддерживает следующие языковые версии: финский, шведский, английский, упрощенный финский, сомалийский, арабский и русский.

## КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА НА ТВОЕМ ЯЗЫКЕ

Языковая версия Русский создана путем объединения упрощенного финского и русского, поддерживая освоение финского языка.

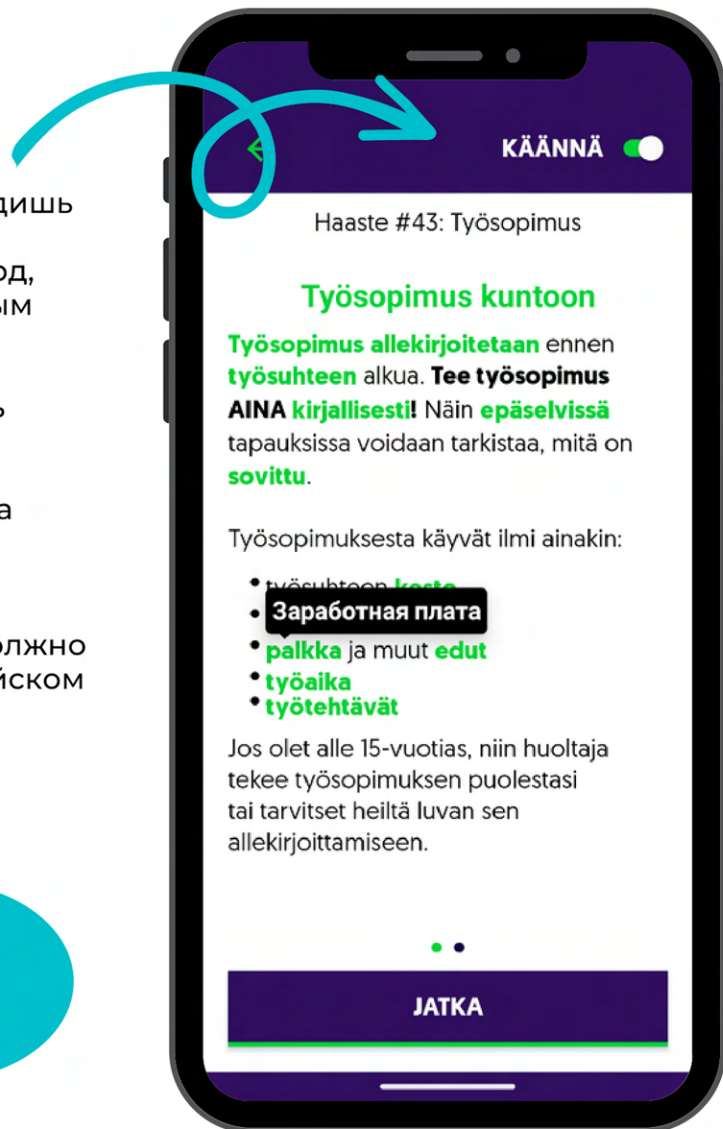
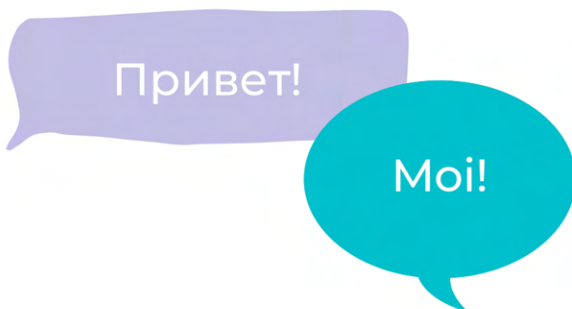
Важные ключевые слова, связанные с трудовой жизнью, переведены на русский, остальной контент доступен на упрощенном финском.

Открыв приложение, выбери в начальном меню свой язык.

Нажав на кнопку "KÄÄNNÄ" в верхней части заданий, ты увидишь слова, для которых доступен перевод. Чтобы увидеть перевод, кликай по словам, подчеркнутым зеленым.

Жми на кнопку, если не знаешь какое-то финское слово.

Хотя ты используешь версию на русском языке, CV-машина Duunikoutsі сгенерирует CV на финском. При поиске работы в Финляндии CV, как правило, должно быть на финском или на английском языке.



# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ DUUNIKOUTSI

Скачай бесплатное мобильное приложение Duunikoutsі в магазине приложений или по QR-коду. Можешь также пользоваться Duunikoutsі по адресу [duunikoutsі.fi](https://duunikoutsі.fi)



Этот справочник поддерживает языковую версию Duunikoutsі на русском языке. Выбери в приложении в качестве языка русский.

## ПРОХОДИ КВЕСТЫ

Инструктаж в приложении стоит пройти целиком, чтобы получить как можно более полную информацию о трудоустройстве и трудовой жизни в Финляндии. Можешь также пройти только актуальный для тебя раздел. Например, если тебя пригласили на собеседование, подготовься к нему, пройдя этап 5: Työhaastattelu.

Квесты — это задания Duunikoutsі, над которыми надо подробнее подумать, например, о своих сильных сторонах и навыках. Выполняя их, ты получишь информацию и научишься важным умениям. Также в Duunikoutsі ты найдешь полезные советы, которые помогут тебе в трудоустройстве.

## РОВОКОУТСІ ПОМОЖЕТ ПРОХОДИТЬ ПРИЛОЖЕНИЕ

Чат-бот приложения, Robokoutsі, будет направлять тебя при использовании приложения и порекомендует тебе квесты и видео. Robokoutsі ты найдешь, нажав на кнопку "Chat". Также Robokoutsі поделится дополнительной информацией по вопросам.

## ПРОФИЛЬ КОМПЕТЕНЦИЙ СОБИРАЕТ ТВОИ НАВЫКИ

Профиль компетенций собирает твои навыки, умения и интересы во всех сферах жизни: хобби, трудовая жизнь и образование. Часть данных появится там после прохождения квестов. Также в профиль компетенций можно добавлять другую информацию.

Профиль компетенций доступен в подразделе "Profiili". Он облегчит поиск работы, поскольку важная для этого информация будет собрана в одном месте. Также профиль компетенций сгенерирует для тебя готовое компетентностное CV.

## CV ЗА НЕСКОЛЬКО КЛИКОВ

Компетентностное CV — это альтернатива традиционному CV, и его использование среди молодежи на рынке труда становится всё более популярным. Скачав Duunikoutsі, ты бесплатно получишь компетентностное CV. Дополнительную информацию о создании CV ты найдешь в справочнике на странице 13.

---

# САМОПОЗНАНИЕ КАК УМЕНИЕ ТРУДОВОЙ ЖИЗНИ БУДУЩЕГО

---



**Самопознание — это признание своих сильных сторон, навыков, умений и ценностей.**

Знать самого себя важно в трудовой жизни, и хорошее самопознание поможет в поиске работы.

Научись рассказывать, в чем ты хорош и какие у тебя сильные стороны. Сначала это может показаться сложным, поэтому стоит потренироваться.

## ПРИЗНАНИЕ СИЛЬНЫХ СТОРОН

Признание сильных сторон важно в трудовой жизни и трудоустройстве. Признание своих сильных сторон развивает самопознание.

Зачастую мы довольны своей жизнью и видим в ней смысл, когда можем использовать свои сильные стороны.

Дача и получение обратной связи помогают в признании сильных сторон, и их стоит тренировать. С помощью следующих заданий ты научишься признавать свои сильные стороны.

Выполняй задания в инструктаже **Olen hakemassa työpaikkaa**

Haaste 1:  
**Kuvaile itseäsi**

Haaste 2:  
**Kehulaatikko**

Haaste 4:  
**Vahvuuteni**

Выбрав свои сильные стороны, подумай, в каких ситуациях они проявляются.

Есть ли у тебя пример, когда ты использовал выбранную сильную сторону в работе, учебе или хобби?



## ЦЕННОСТИ

Ценности — это вещи, которые для тебя значимы. Зачастую ты делаешь выбор и принимаешь решения на основе своих ценностей. Их стоит обдумать, чтобы найти свой путь.

Порой о них приходится поразмыслить и в трудовой жизни, поскольку у компаний бывают разные ценности. Если ты хочешь работать в компании, которая разделяет твоё мировоззрение, важно сначала признать свои ценности.

С помощью следующих заданий ты этому научишься.

Выполняй задания в инструктаже **Olen hakemassa työpaikkaa**

Haaste 14:  
**Arvot**

Haaste 15:  
**Mitä työ merkitsee sinulle?**

Найди в интернете компанию, которая тебя интересует.

Найдешь ли ты на их сайте информацию о ценностях?



## ОПРЕДЕЛЕНИЕ СВОИХ НАВЫКОВ

Искать работу проще, зная, что ты умеешь и какие у тебя есть навыки. При написании CV и заявки на вакансию ты должен уметь рассказать, какие умения и навыки у тебя есть.

Их мы получаем не только на работе, но и в свободное время, на учебе, занимаясь хобби и волонтерской деятельностью.

Порой умения и навыки, полученные в свободное время, могут быть важнее, чем опыт работы, поэтому учитывай их. Научись рассказывать о них подробно!

С помощью следующих заданий ты сможешь определить свои навыки и научишься рассказывать о них.

Выполняй задания в инструктаже *Olen hakemassa työpaikkaa*

Haaste 6:  
**Osaaminen  
vapaa-ajalta**

Haaste 8:  
**Harjoittele  
tunnistamista**

Haaste 9:  
**Osaamisen  
esittely**

Haaste 10:  
**Osaamiseni**

Haaste 11:  
**IT- ja some-  
taidot**

Haaste 12:  
**Kielitaito**

Подумай, какие из  
выбранных тобой  
навыков кажутся  
практичными и в  
каких ситуациях ты  
их использовал?



---

# К ТРУДОВОЙ ЖИЗНИ



**Поиск работы — это умение, которое стоит тренировать.**

**Как следует подготовиться к трудоустройству и уделить этому время.**

Поиск работы — это процесс, который начинается с определения своих умений и сильных сторон и заканчивается устройством на новую работу.

Хорошие CV и заявка — это ключи к твоему следующему месту работы, поэтому им стоит уделить внимание.

## ИЩИ МЕСТА РАБОТЫ

Начни поиск работы, обдумав, какие компании тебя интересуют и какие трудовые обязанности ты бы хотел выполнять. Следя за открытыми вакансиями, ты получишь представление о своей нише на рынке труда.

Открытые вакансии есть на многих разных сайтах, а также на собственных сайтах компаний. Помимо порталов подбора персонала, работу можно найти в социальных медиа, газетах или напрямую связавшись с компанией.

С помощью следующих заданий ты научишься искать рабочие места.

### Выполняй задания в инструктаже Olen hakemassa työpaikkaa

Haaste 3:  
**Tee ammatin-  
valintatesti**

Haaste 18:  
**Etsi  
työpaikkoja**

Haaste 20:  
**Etsi paikkoja  
 netistä**

Haaste 19:  
**Tee lista  
työpaikoista**

Дополнительный совет! Даже если ты активно не ищешь работу, стоит время от времени просматривать вакансии. Так, можно следить за кадровыми агентствами интересующих тебя компаний — возможно, ты получишь вдохновение и увидишь, какие требования предъявляют к интересующим тебя вакансиям.

## СЕТЬ

Сегодня сеть важна при трудоустройстве. Люди, которых ты тем или иным образом знаешь, образуют твою сеть.

Когда ты ищешь работу, расскажи об этом своей сети! Они могут рассказать тебе о вакансиях, которые есть, например, у них на работе, и через них ты можешь услышать о вакансиях, которых нет в общем доступе.

С помощью следующих заданий ты узнаешь больше о сети. Выполняй задания в инструктаже Olen hakemassa työpaikkaa.

Haaste 21:  
**Avaa  
LinkedIn-  
profiili**

Vinkki  
**Kerro  
verkostollesi**



## CV

CV — это аннотация твоих навыков. Как правило, его отправляют вместе с заявкой на вакансию. В нем ты рассказываешь, что ты умеешь и какой ты. Обычно оно содержит список предыдущих мест работы и учебы.

С помощью следующих заданий ты узнаешь больше о CV и сможешь создать для себя компетентностное CV с помощью CV-машины Duunikoutsі.

### Выполняй задания в инструктаже Olen hakemassa työpaikkaa

Haaste 23:  
**Mikä on CV?**

Haaste 24:  
**CV-kuva**

Haaste 25:  
**Tee CV**

На следующей странице ты найдешь инструкции по использованию CV-машины.

Прежде чем отправить CV работодателю, сделай эти задания:

Haaste 26:  
**Tarkista CV**

Haaste 27:  
**Pyydä mielipidettä CV:stäsi**

## ЗАЯВКА

Заявка отражает твои умения и мотивацию получить желаемую должность. В ней ты рассказываешь, почему тебя стоит нанять и почему твои навыки могут заинтересовать работодателя. Цель заявки — получить приглашение на собеседование.

Заявка может быть отдельным документом или онлайн-анкетой на сайте работодателя. Ты отправляешь ее вместе со своим CV.

С помощью следующих заданий ты научишься составлять успешную заявку.

### Выполняй задания в инструктаже Olen hakemassa työpaikkaa

Haaste 28:  
**Työhakemus**

Haaste 29:  
**Vinkit työhakemuksen tekoon**

Haaste 31:  
**Tartu puhelimeen**

Vinkki  
**Tallenna työpaikka-ilmoitus**

# КАК СОЗДАТЬ CV С ПОМОЩЬЮ CV-МАШИНЫ DUUNIKOUTSI

Компетентностное CV — это альтернатива традиционному CV, и его использование при трудоустройстве становится всё более популярным. Компетентностное CV посвящено твоим умениям и сильным сторонам и потому является отличным вариантом, если у тебя мало трудового опыта. Однако его можно использовать, даже если опыт у тебя уже есть.

Скачав приложение, ты бесплатно получишь компетентностное CV. CV-машина Duunikoutsi сгенерирует для тебя визуально четкое и читаемое CV. Оно будет заполнено твоими данными и готово к отправке работодателю.

Если ты уже прошел все доступные в этом справочнике квесты, переходи к инструкциям ниже. Если ты еще не выполнил ни одного задания Duunikoutsi, пройди хотя бы перечисленные ниже квесты из инструктажа "Olen hakemassa työpaikkaa".

## ПРОЙДИ ХОТЯ БЫ ЭТИ КВЕСТЫ

**Haaste 1:** Kuvaile itseäsi  
**Haaste 2:** Kehulaatikko  
**Haaste 6:** Osaaminen vapaa-ajalta  
**Haaste 10:** Osaamiseni

**Haaste 11:** IT- ja some-taidot  
**Haaste 12:** Kielitaito  
**Haaste 24:** CV-kuva  
**Haaste 26:** Tarkista CV

- 1 Пройдя квесты, нажми на кнопку Profiili.
- 2 Создай для себя ID. Он потребуется, чтобы попасть в Профиль компетенций и использовать CV-машину.
- 3 Часть твоего Профиля компетенций будет предварительно заполнена на основе пройденных тобой квестов. Заполни недостающие графы профиля: фото, образование, опыт работы, умения в свободное время, курсы и ссылки. Если ты не проходил курсов или у тебя нет трудового опыта, можешь оставить эти графы пустыми.
- 4 Заполнив свой Профиль компетенций, нажми на кнопку CV-kone. Следуй инструкциям на сайте, с помощью которых ты сможешь отредактировать CV на свой вкус и сохранить его.
- 5 CV можно скачать в формате pdf или воспользоваться ссылкой, которую можно отправить напрямую работодателю.
- 6 Теперь CV-машина создала для тебя CV, предварительно заполненное твоими данными. Оно содержит информацию о твоих умениях на основе пройденных тобой квестов и сведений из профиля компетенций.
- 7 Отправь CV работодателю. Удачи в поиске работы!

## СОБЕСЕДОВАНИЕ

Цель собеседования — выяснить, подойдешь ли ты на должность и вступишь ли в коллектив.

Также это возможность выяснить, хочешь ли ты там работать.

Не забывай, что собеседование — это шанс познакомиться друг с другом. Это не одностороннее интервью.

**Выполняй задания в инструктаже Olen hakemassa työpaikkaa**

Haaste 33:  
**Treenaa  
haastatteluun**

Haaste 37:  
**Kielletyt  
kysymykset**

Haaste 38:  
**Sanaton  
viestintä**

Haaste 34:  
**Helpota  
jännitystä**



Собеседование может проходить лицом к лицу, но сегодня часто проводится по видео или по телефону.

Если твое собеседование проходит дистанционно, выполни также эти задания:

Haaste 35:  
**Video-  
haastattelu**

Haaste 36:  
**Puhelin-  
haastattelu**

## НА РАБОТЕ

В первые дни на работе предстоит запомнить много нового. Ты узнаешь новое о своей должности и знакомишься с коллективом.

Также в трудовой жизни есть много важных практических вещей, которые надо знать, например, в связи с трудовым договором и заработной платой.

Зная правила трудовой жизни, можно избежать некоторых проблем и защитить свои права!

С помощью следующих заданий ты изучишь правила трудовой жизни и познакомишься с вопросами, связанными с устройством на работу.

**Выполняй задания в инструктаже Olen hakemassa työpaikkaa**

Haaste 42:  
**Ensimmäinen työpäivä**

Haaste 43:  
**Työsopimus**

Haaste 44:  
**Määräaikainen työsopimus**

Haaste 47:  
**Perehdytysvastuu**

Haaste 48:  
**Vinkit työpaikalle**

Haaste 45:  
**Työaika**

Haaste 49:  
**Tarkista palkkasi**

Haaste 52:  
**Työsuhteen päättyminen**



Vinkki  
**Kesäduunari-  
info**

Vinkki  
**Oikeudet ja  
velvollisuudet**

Vinkki  
**Pyydä  
työtodistus**

# МОЛОДЧИНА!

## Вот ты и прошел хрестоматию по подготовке.

Надеемся, что она помогла тебе в поиске работы и ты узнал больше о трудовой жизни и трудоустройстве.

Если же поиск работы еще не увенчался успехом, не расстраивайся! Теперь тебе доступны все инструменты, которые нужны для трудоустройства.

Также не забывай, что даже если в этот раз ты не получил желаемое место работы, ты многое узнал о процессе трудоустройства и сможешь использовать эти уроки в следующий раз.



Дополнительная информация о приложении Duunikoutsi доступна по адресу:

[nuortenny.fi/palvelu/duunikoutsi/](https://nuortenny.fi/palvelu/duunikoutsi/)

Оставить обратную связь о приложении на финском, шведском или русском языке можно по адресу:

[survey.zef.fi/5g8thrkz/](https://survey.zef.fi/5g8thrkz/)

**nyt**



**Vipuvoimaa**  
**EU:lta**  
2014–2020