



Дорогие друзья!

Я очень рад, что в канун десятилетия создания «Профессионально-реабилитационного центра» у нас появилась «своя» газета.

Хотелось бы, чтобы на ее страницах могли высказаться и работники ПРЦ, и учащиеся.

Надеюсь, что эта газета будет для нас важна и нужна.

Нам есть, о чем сказать друг другу, но иногда просто некогда сделать это в личном общении. Я думаю, что газета сможет нам с вами помочь в решении этой проблемы.

Воспользуюсь случаем пожелать вам крепкого здоровья, успешной реализации ваших способностей и процветания.

С уважением,
Директор ПРЦ Иванов Г. Г.

От редакции

Редакция газеты объявляет конкурс на лучшее название «Нашей газеты».

Принимаем предложения по новым рубрикам газеты.

Очень будем рады предоставлению редакции ваших творческих работ. Прием предложений в кабинете 106.

С уважением,
редакция «Нашей газеты»

Поздравляем!

В нашем первом выпуске газеты не обошлось, конечно, и без знаменательных событий, которые произошли в этом месяце.

А произошло вот что...

Нашему уважаемому директору ПРЦ исполнилось 60 лет.

*Вас поздравляем с ЮБИЛЕЕМ,
Желаем Вам от всей души
Здоровья, бодрости и силы,
Успеха, Веры и Любви.*

Уважаемый Геннадий Григорьевич!

От всей души (нашей большой, ПРЦевской) мы поздравляем Вас с Днем Вашего рождения! Вы творите благородное дело.

Так пусть будут Вам по плечу любые задачи. Желаем Вам новых творческих побед!

Ваши коллеги и учащиеся.



Будущие коммерсанты



Портные



Учебная фирма



Лабораторная диагностика



Будущие медики



Изготовители изделия из керамики



Оператор ЭВМ

ГОВОРЯТ УЧАЩИЕСЯ

Панасюк Илья.

...Я успешно прошел тестирование и стал учащимся ПРЦ. Каждый день в ПРЦ – это кусочек солнца! Здесь работают самые лучшие преподаватели. Особенно из этого огромного списка сотрудников хочется выделить моего классного руководителя Акимову Таисию Александровну. Большое ей спасибо! Большое спасибо моей группе. У меня самые отзывчивые, ответственные и добрые однокурсники. Очень бы хотелось, чтобы их фамилии появились на Доске Почета ПРЦ.

Капранов Александр

До поступления в ПРЦ я жил пошло и неинтересно. У меня были неквалифицированные работы, т. е. Я знаю, что такое работа рабочего низкого разряда: сторожа, вахтера... И, имея умную голову, (по мнению моих близких) я после окончания ПРЦ хотел бы реабилитироваться и реализоваться как личность. Вспоминая мою прошлую жизнь, я думаю, что несмотря на инвалидность, я достоин более лучшей жизни»

Евгеньева Наталья

...Много новых предметов, стремительно проходят недели... зачеты... Эмоции от новых знакомств перекрещиваются с эмоциональной «силой» новых знаний. Я хочу ощутить себя живой, обновленной. Именно это я получила от учебы в ПРЦ. Предыдущие годы я посвящала себя больше другим, в этих стенах все по-другому. Было время, я рисовала. И только здесь, спустя время, я вновь взяла в руки кисти. Все забыто. Пальцы не слушаются. Но, с приложением усилий получился первый, а затем и второй набросок. Конечно, еще далеко до настоящих картин. Но я собой довольна... Так сложно через двадцать лет(!) попробовать еще раз. Главное – не бояться.

Калашникова Елена

Желание получить специальность в экономической сфере определило мой профессиональный выбор. И, надо сказать, что я не пожалела о нем. Прекрасный преподавательский состав, люди чуткие и знающие, укрепили мою уверенность в правильном выборе. Здесь я узнала много нового и интересного, приобрела знания и навыки в ранее мне неизвестных видах деятельности. Надеюсь, что это не пройдет впустую, и я стану отличным работником и квалифицированным специалистом, ведь у меня большие планы на свое будущее.

Савкин Александр

Прежде всего, я пришел в ПРЦ за знаниями, получить профессию. Я нашел здесь друзей, хороший дружный коллектив. Который придет на помощь, если что... И, вообще, тут весело, вот. Ну что я могу еще сказать? Говорить можно бесконечно. Я сказал главное. Все.

Первак Ольга

Первый год учебы в ПРЦ был очень сложным для меня и давался с большим трудом, но большое желание учиться и вера в себя были сильнее. Правда, расслабившись к концу года и, «переувшись», я, к сожалению, подорвала свое здоровье, перегрузив за год свой организм. Мне и сегодня сложно учиться, но я очень стараюсь и ищу силы. Чтобы побороть свое болезненное состояние и страх перед будущим. И, тем не менее, мне нравится учиться в ПРЦ, и я верю, что, закончив его, я устроюсь на какую-нибудь работу и все будет хорошо.

Продолжение на 4 стр.

Советы психолога

РАСТЯГИВАЙСЯ И РАССЛАБЛЯЙСЯ.



Рубрику ведет Наталья Буторина

«Жизнь прекрасна и удивительна», - мало кто может сказать подобное в наше время. В основном, все как-то, больше жалуются, сетуют на проблемы, на тяжелую жизнь, на стрессы. Про стрессы нынче даже малые дети знают. Ну и как тут быть? Как жить дальше? Как обойти эти самые стрессы? Да и как их обойдешь? Говорят, что стресс не получает только тот, кто вовсе не живет. Говорят, что даже его, этот самый стресс, можно получить, не сходя со своего любимого дивана. Стоит только вспомнить о своей проблеме, отдаться тяжким воспоминаниям или подумать о чем-нибудь плохом, и вот оно, накатило, нахлынуло и... понеслось. И в жар бросило, и сердце заколотилось, и тело деревянным стало, и белый свет не мил. Ну и что же со всем этим делать?

Прежде всего, надо расслабиться. Включить приятную музыку, растянуться на том же самом любимом диване, или лучше на полу. А как только растянулись, начинайте расслабляться. Но сначала перестаньте думать о вашей проблеме, успокойте ум, пригасите эмоции и начните расслаблять тело. Но прежде, хорошо растянитесь: руки вверх, носки ног на себя, пятки вниз, затем руки в стороны и так далее, тяните все, что тянется, сжимается и разжимается в вашем теле, а потом начинайте расслабляться. Ну, это же не серьезно, это не возможно, - скажете вы и... будете правы. Действительно, самостоятельно расслабиться, успокоить свой ум и избавиться от негативных эмоций удастся далеко не каждому. Но каждый ищет свой способ расслабления, ибо накопившееся напряжение, не имеющее рационального выхода, чревато последствиями, а именно, формированием фактора риска как вероятности возникновения тех или иных болезней. И в поисках желанного покоя и равновесия мы курим сигарету за сигаретой, устраиваем частые застолья, объедаемся, попутно пережевывая привычную жвачку, обсуждая одни и те же проблемы, которые застревают в голове, превращаясь в психологический мусор. Напряжение, бессонница, постоянный хаос мыслей в голове, тревога и раздражение - постоянные спутники жизни современного человека. Негативные мысли порождают негативные действия. Подобное притягивает подобное. Жизнь становится пустой и бессмысленной. И снова встают два известных классических вопроса - «Кто виноват?» и «Что делать?». И как же прервать этот замкнутый круг? Как выйти из привычного стереотипа мыслей и поступков? Дело это не такое уж простое и требует основательного подхода. Вот мы и подошли вплотную к кабинету релаксации или, говоря проще, кабинету психологической разгрузки. В нашем маленьком, уютном кабинете, что на первом этаже, звучит спокойная расслабляющая музыка, вы удобно устраиваетесь в кресле, укрываетесь мягким одеялом, закрываете глаза и,

слушая спокойный голос ведущего (психолога), который сопровождает вас в мир покоя и равновесия, погружаетесь в легкий, безмятежный покой. Уплывают из головы все посторонние мысли, растворяются негативные эмоции и ваше тело начинает постепенно расслабляться. Но вы не спите, вы входите в особое состояние между сном и бодрствованием и ваш организм работает в оптимальном режиме, в режиме саморегуляции и самоисцеления. Вы отдыхаете и восстанавливаете свои силы и энергию. Нахождение в снаподобном состоянии само по себе целебно, 15 - 20 минут такого отдыха приравнивается к 4-х часовому полноценному сну. Кроме того, включив в сеанс элементы аутотренинга и мысленно повторяя специальные формулы: «Я спокоен и расслаблен, я совершенно спокоен, я спокоен и уверен» и т.д. и т.п., вы научитесь управлять своим состоянием, лучше концентрировать внимание, нормализовать дыхательный ритм, регулировать частоту сердечных сокращений, в короткий срок восстанавливать духовные и физические силы. Кроме того, здесь вы узнаете что такое медитация.

В процессе медитации вырабатывается чувство глубинного спокойствия, восстанавливается нарушенная психика, улучшается память, исчезает бессонница, происходит общее оздоровление организма. Поистине верна древняя мудрость, в которой сказано: «Когда человек спокоен, он может все!» И тогда вы сможете сказать: «А ведь в самом деле, жизнь прекрасна и удивительна!»

Для того, чтобы наглядно убедиться в эффективности сеансов релаксации с элементами аутотренинга, саморегуляции и управляемой медитации предлагаем вашему вниманию выдержки из дневниковых записей наших учащихся и персонала.

Елена К. 13.10.05г. Состояние до сеанса: усталость, боль в голове, сильное напряжение во всем теле. После сеанса: в теле чувствую легкость, отдохнула, напряжение прошло. Такое ощущение, как будто только что проснулась.

Александр В. 17.10.05г. Состояние до сеанса: слабость, настроение плохое, чувствую усталость. Хочется уйти, забыться, хочется спать. После сеанса: Нервы успокоились, голова свободна, усталость ушла. Могу начать учебу и ни о чем не волноваться.

Лариса М. 2.12.04г. Состояние до сеанса: чувствую небольшую нервозность, давление в голове, холодно. После сеанса: легко во всем теле, гораздо спокойнее чем было, чувство отдыха.

Татьяна К. 9.12.04г. Состояние до сеанса: голова думать отказывается, ничего не болит, состояние безысходности. После сеанса: Просветлело в голове, в глазах, легко, спокойно, хочется любить и всем улыбаться!

Добро пожаловать на сеансы релаксации в комнату. № 122.

И, когда вы, в процессе занятий приобретете навыки саморегуляции и релаксации и почувствуете, как ваша голова по вашему собственному «ВЕЛЕНИЮ» освобождается от ненужных, деструктивных мыслей, ваше тело станет вашим другом и союзником, и вы легко и непринужденно управляете своими эмоциями. И в душе у вас расцветут фиалки, и тогда вы сможете сказать: «А, ведь, в самом деле, жизнь прекрасна! И удивительна!»



Будьте здоровы!

ВНИМАНИЕ!
ПТИЧИЙ ГРИПП!

*Пусть будут у вас в порядке
Желудок, уши, печень, пятки.
Пусть сердце - пламенный мотор -
Гоняет кровь во весь опор.
Пусть вирус гриппа, злой и страшный,
Коварной поступью ступая,
На нас повсюду наступая,
Тебя не тронет в час опасный...*

Сегодня очень много опасений вызывает информация о быстро прогрессирующем распространении птичьего гриппа.

- Чем отличаются симптомы птичьего гриппа от обычного? (дабы нам зимой не перепутать)

Для обычного гриппа характерны головные и мышечные боли, ломота во всем теле, заложенность носа, температура 38 - 39 градусов.

При птичьем гриппе начало болезни острое, лихорадка, озноб, дыхательная недостаточность (одышка, затрудненное дыхание), со 2-3 дня болезни - сухой изматывающий кашель с болями за грудиной. Заложенность носа (насморк) не наблюдается. Температура очень высокая - до 40 градусов. Возможны диарея, увеличение печени и селезенки, воспаление почек.

Впрочем, реального опыта диагностирования по этим признакам у наших врачей нет, поскольку пока, слава Богу, нет заболевших людей. В отличие от птицы случаев заболевания которой все больше и больше.

Как не заразиться?

В странах Азии птичьим гриппом заболели 117 человек, 60 из них умерли. Все они заразились при непосредственном попадании в организм сырого мяса больной птицы. Например,

в некоторых китайских провинциях до сих пор существует обычай пить сырую куриную кровь... для повышения потенции.

Случаев передачи вируса птичьего гриппа от других животных человеку (например, от свиней, чей организм по многим показателям близок нашему), а также от человека к человеку пока не было вообще. Самым опасным путем - воздушно-капельным вирус также не передается.

Но! Птичий грипп - весьма стойкая инфекция. В тушках мертвых птиц может жить до года и не погибает при заморозке. Но зато гибнет при термической обработке - где-то при 80 градусах. Так что мы. Меди-

ки, советуем курятину хорошенько тушить или проваривать - для верности около часа. Разумеется. Тщательно мойте руки с мылом после разделки сырого мяса.

Если курочка была только носителем вируса, но сама еще не успела заболеть. Ее мясо по виду, увы, никак не отличишь. Но если птицу забили. Когда она уже была больна. Ее мясо будет водянистым. Рыхловатым, кожа липкой и с кровоподтеками.



Туризм

Это было летом, летом ...



Н. М. Литвинова – социальный педагог

Любителям активного отдыха, в частности, водного туризма хочу рассказать о деятельности туристского клуба ПРЦ «Отважные» и об одном из путешествий лета 2005 г.

Созданный в 2002-м году турклуб предлагает для учащихся ПРЦ ежегодные водные путешествия по системе рек и озер Вуокса, а также организует ваше участие



в молодежных туристских слетах на базе турклуба «Лена» в Лосево. Участие в этих мероприятиях для учащихся ПРЦ - бесплатно. За это мы благодарны туристскому клубу «Лена» (директор - Кропачев Владимир Николаевич) и городской ассоциации общественных организаций родителей детей инвалидов (ГАООРДИ).

Туристы группами по 10-15 человек проходят на гребных лодках 50 км вверх по течению Вуоксы и обратно в течение 10 дней в сопровождении социальных педагогов и психологов ПРЦ, а также инструктора турклуба «Лена». Первые километры могут даваться нелегко, но у туристов нет другого выхода, кроме как научиться грести и управлять лодкой, слаженно действовать командой, преодолевать усталость.

В сложных ситуациях помогают юмор и поддержка товарищей.

Уже после первой стоянки новички ничем не отличаются от бывалых путешественников: умеют быстро разгружать лодки, ставить палатки, сооружать навес от дождя, пилить и колоть дрова, дежурные легко справляются с приготовлением обеда на костре.

Водный путь длиной в 50 км проходит обычно за 3 дня. Путешественникам приходится преодолевать и широкие в несколько километров плёсы (иногда с волнами и встречным ветром), и узкие живописные протоки с быстрым течением. Всегда с волнением и максимальной собранностью экипажи лодок проходят самое опасное место пути – порог «Гремучий» у поселка



стало ясно, что у цели мы будем не раньше, чем через два часа почти ночью.

Все устали. Давно пора было ужинать. Инструктор предложил дальше не идти и разбить лагерь на ближайшем острове. Осмотрев остров, единодушно решили из последних сил идти дальше, на наш любимый Ждановский и, подкрепившись прямо в лодках печеньем и компотом, взялись за весла.

И вот, кажется, кончилась полоса невезения. Впервые за время пути появился хотя и не сильный, но попутный ветер. Ура! Ставим паруса! Грести становится легче и уже через полтора часа лодки входят в лагуну – цель достигнута!

На острове мы проводим 3 дня. Возможно, в награду за усердие стоит отличная погода!

Можно купаться, удить рыбу, собирать ягоды. Очень интересно сходить на экскурсию по острову с инструктором Костей, который увлекается краеведением и хорошо знает историю. Раскопки на месте бывшего хутора – это очень увлекательно! В последний вечер - туристская баня на берегу озера. Настоящий жаркий пар и купание в озере – незабываемое впечатление!

Обратный путь, как правило, проходит легче. Сказывается приобретенный опыт и хорошая физическая форма.

Я не рассказываю о солнечных ожогах (их можно избежать), о назойливых насекомых (все средства бессильны!) и других не очень приятных моментах путешествия. Все это не имеет значения т. к. большинство туристов ПРЦ вновь хотят на Вуоксу!

Запись желающих принять участие в путешествиях будущего лета начнется в феврале 2006-го года. Следите за объявлениями!



Барышево, испытывая одновременно и некоторый страх и восторг.

В каждом путешествии, конечно, бывают и другие испытания. Например этим летом в конце третьего дня пути лодки были застигнуты внезапно налетевшей грозой находясь довольно далеко от берега. Сильный встречный ветер и волны делали усилия гребцов почти бесполезными. С трудом удалось добраться до зарослей тростника не позволявших подойти к берегу. Держась руками за тростник чтобы лодку не отнесло вниз по течению, промокнувшие до нитки мы могли только ждать окончания ливня. Кроме нас – сотрудников ПРЦ в нашей лодке был Денис Шувалов (гр. КСП 20-2). Он отнесся к ситуации с философским спокойствием, рассказал, что он с детства любит природу во всех ее проявлениях и что эту грозу потом приятно будет вспомнить. Как только ослаб ветер, причалили к берегу. Переодевшись в сухую одежду и переждав под тентом дождь, мы проплыли еще несколько километров после чего



ГОВОРЯТ ПУТЕШЕСТВЕННИКИ

Киреева Наталья – гр. КСП19 – 2

«Я даже не ожидала, что все будет настолько здорово! Сначала я сомневалась стоит ли мне ехать, но я очень рада, что согласилась т. к. этот поход оказался одним из ярких событий прошедшего лета».

Талибов Руслан – гр. КСП20-2

«Это было интересно. Хотелось проверить свои силы. Ребята подобрались замечательные. Было интересно также познакомиться в мужском деле, как-то... распилка бревен, колка дров, разведение костра, гребля (руль никому не доверяла наша замечательная соц. педагог). Хотелось бы в следующем году поплыть с этими же ребятами. Правда были трудности. Серьезным препятствием для меня стали комары и солнце. Продержавшись на веслах 2 дня и получив сильный ожог я не выдержал... Последнюю ночь мы (я и Шувалов Денис) занимались рыбной ловлей, потом ели рыбу, запеченную на костре... В общем, хотелось бы еще раз поехать, дойти со всеми до конца, увидеть нашего инструктора Костю».

Шувалов Денис – гр. КСП20-2

«Поход по Вуоксе мне понравился. Здесь можно рыбу половить, ягоды пособирать или просто по лесу прогуляться во время остановок перед ночлегом. Вечером все собирались у костра и рассказывали анекдоты. Во время похода почти все дни были солнечными и можно было загорать прямо в лодке. Нам пришлось преодолевать пороги, переносить вещи и делать остановки на обед. Каждый день был полон впечатлений. Для меня это не первый поход и каждый не похож на предыдущий. В этот раз мы плыли на лодках под парусом, река была полная. Места, где мы раньше делали остановки были подтоплены. В походе не обошлось и без приключений: один раз поднялся сильный ветер и мы с самой середины реки под дождем с трудом подгребли к берегу, а когда все стихло спокойно доплыли к стоянке, где нас уже ждали. Так что адреналина и экстрима здесь тоже хватает. Всем любителям природы и активного отдыха советую все испытать самим. Впечатлений от похода хватит надолго!»

Уважаемые дамы и господа! Дорогие друзья!

Творческое объединение «Антракт» представляет на ваш суд спектакль-встречу «Часовые любви», основанный на музыкально-литературных произведениях поэта Булата Окуджавы. Мы приглашаем на этот спектакль всех, кто любит поэзию, любит негромкую задушевную песню, в то же время – это отнюдь не концерт. Это действительно спектакль.

Невозможно одним словом определить жанровые особенности этого, в некотором роде уникального сценического действия. Это не концертная программа и не театральная постановка, не литературно-музыкальная композиция в чистом виде, хотя элементы всех вышеперечисленных жанров присутствуют. Это действительно встреча. Встреча с поэтом, который во второй половине двадцатого века владел умами многих сотен тысяч людей и оказывал влияние на формирование их жизненных принципов.

Булат Окуджава – главное действующее лицо спектакля. Он в этот вечер почти осязаемо присутствует в зрительном зале. Его реально звучащий голос полемизирует с другими персонажами, читает стихи, рассказывает о своем отношении к жизни. Действие спектакля – встречи происходит на всей площади театрально-концертного зала, в том числе в фойе, даже в антракте зритель все время соприкасается с актерами, музыкантами, вокалистами, танцорами. Все они создают в этот вечер удивительную атмосферу доброты и душевной искренности, потому что вместе с блестящими актерами з.а. России Леонидом Мозговым, з.а. России Виктором Федоровым роли часовых любви исполняют молодые театральные актеры, непрофессиональные артисты и даже дети. Каждая песня Булата Окуджавы имеет свое современное, неотделимое от контекста спектакля, вокальное и сценическое решение. И в то же время сохраняется искренность и простота авторского варианта. Вы услышите песни, которые в 60 – 80 е годы редко звучали с официальной эстрады, однако их знали наизусть. Их пели сотни тысяч людей, для которых эти песни были глотком свободы, возможностью быть искренним в проявлении своих мыслей и чувств.

Приходите! Мы будем рады если в этот вечер вы тоже будете с нами...

Художественный руководитель ТО «Антракт»
Эдуард Гиршов

ШКОЛА УСПЕШНОГО ТРУДОУСТРОЙСТВА



Рубрику ведет Байбородина Ирина

О ЧЕМ ВЫ УЗНАЕТЕ В ЭТОЙ РУБРИКЕ?

Многие из вас, уважаемые наши учащиеся, мечтают об интересной, престижной, достойно оплачиваемой работе, которую они найдут, переступив порог ПРЦ с дипломом об образовании в руках и светлыми надеждами в душе.

Не так ли?

Для того, чтобы мечты не остались мечтами, и вы достаточно уверенно чувствовали себя на открывшемся перед вами рынке труда Санкт-Петербурга, мы и решили открыть в нашей газете эту рубрику.

- Как приступить к поискам работы?
- Как добиться поставленной вами цели?
- Как удалось добиться нашим выпускникам успешной реализации себя на рынке труда?
- Говорят выпускники.
- Как пройти собеседование с работодателем?
- Подробнейшие рекомендации по составлению резюме, которое должно принести вам успех и другие материалы, которые позволят вам сделать первые шаги по пути в Вашей карьере.

Пожелаем Вам удачи!



В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ ЧИТАЙТЕ:

Варианты поиска работы:

- обращение к работодателю напрямую;
- Поиск через публикации в печати;
- Поиск через биржу труда;
- Вариант РЕЗЮМЕ 2

ЗАНЯТИЕ ПЕРВОЕ

Подготовка к поиску работы

Определяя для себя должность, ответьте себе хотя бы на несколько следующих вопросов:

- какими знаниями, навыками, практическим опытом обладаете?
- что для вас интереснее всего?
- чем вы совершенно не хотите заниматься?
- какие должностные обязанности вы хотели бы выполнять?
- какие из обязанностей вы любите, а какие нет?
- как в среднем оплачиваются такие вакансии?
- сможете ли вы «переломить» себя ради высокой заработной платы и заниматься тем, чем хотелось бы, или, лучше спуститься с «облаков» на «землю»?
- какой график работы предлагается для данной вакансии и согласны ли вы на него?
- умеете ли вы выполнять такую работу?
- И самое главное.... Хотите ли на самом деле?
- Доступна ли такая нагрузка моему организму?

Если вы нашли ответы на все поставленные вопросы – за дело.

Здесь мы встретимся с определенными трудностями. Так называемая традиционная работа – т.е. полностью регламентированная, достаточно «безопасная», строго укладывающаяся в рамки времени, связанная с выполнением вполне определенных и ограниченных функций и должностных обязанностей в масштабах данной организации и имеющая хорошие перспективы для карьеры – так вот, именно эта работа исчезает с рынка труда. Происходит это по двум причинам.

Во-первых, крупные предприятия и организации в ответ на новые реалии нашей экономики вынуждены предпринимать меры по собственной реструктуризации и переопределению. Во-вторых, основным источником новых рабочих мест служат мелкие, большей частью предпринимательские компании. Такие компании не могут позволить себе роскошь держать сотрудников, которые специализировались бы в какой-то одной очень узкой области. Небольшие компании нуждаются в сотрудниках универсалах, которые могли бы при необходимости выполнять множество функций. Если вы, например, подыскиваете для себя работу в качестве специалиста по обслуживанию сложного офисного оборудования, то должны учитывать, что компаниям, в которые вы обратитесь, могут потребоваться не только ваши технические навыки и опыт, но и умение

общаться с людьми. Объясняется это тем, что ваша работа будет связана не только с наладкой машин в вашей фирме, но и с обслуживанием клиентов вашей фирмы. И, заметьте, это касается не только коммерсантов, но вас всех... Улыбнись, художник. Помоги улыбкой, медик.

На современном рынке труда вы должны заявить о себе как о многосторонней, гибкой и хорошо адаптируемой личности – такой, которая готова принять вызов нынешних реалий. Не принимайте слишком близко к сердцу, если люди не отвечают на ваши обращения так быстро, как вам бы того хотелось.

Поиск работы – это самая трудная работа, которой вы когда-либо занимались.

Главная трудность человека, оказавшегося безработным, – справиться с новыми и непривычными факторами психологического, семейного и финансового дискомфорта, которые неизменно сопутствуют поиску работы. Суть проблемы состоит не в том, что для успешного поиска работы вам надо обладать какими-то особыми талантами или специальной подготовкой. Все, что от вас требуется, – это справиться со множеством тех вещей, которые вы и без того умеете делать. Однако, все это надо проделать в условиях предельной самодисциплины, концентрации и самоорганизации.

Все в ваших руках!

СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКУ

Печатаем свое резюме

Конечно, вы можете составить и отформатировать свое резюме сами, но это вовсе не значит, что вас зовут Пикассо. Другими словами, обуздайте свои художественные порывы.

Принцип №1 при форматировании резюме – не перемудрить. Прежде всего, резюме должно иметь аккуратный и вполне профессиональный вид. Добиться этого можно, пользуясь только одной гарнитурой и применяя такие средства, как полужирный шрифт или прописные буквы, исключительно для выделения определенных элементов (например, названий разделов резюме и названий мест работы).

Ваше резюме должно соответствовать общепринятым стандартам форматирования. Базовую форму резюме можно изменять множеством способов, сохраняя тем не менее его профессиональный вид. Но попытка применять нестандартные методы форматирования, чтобы выделить за счет этого свое резюме на фоне всех остальных, которые окажутся в руках потенциального работодателя, – пустая трата времени и сил. Это равносильно тому, что вы явились бы на собеседование в каком-нибудь экстравагантном наряде, чтобы работодатель лучше «запомнил вас».

Стандартный диапазон кеглей шрифта в резюме – от 10 до 14 пунктов.

Анкетные данные резюме, как правило, находятся по центру, но можно их разместить в верхнем левом углу резюме.

Если вы хотите, чтобы анкетные данные вашего резюме выделялись еще больше, сделать это можно несколькими способами.

Набрать их полужирным шрифтом.

Набрать весь текст анкетных данных прописными буквами.

Набрать прописными буквами только свое имя, фамилию и отчество.

Если этими графическими средствами (полужирный шрифт, курсив, подчеркивание) пользоваться с умом, с их помощью можно решить две проблемы. Во-первых, сде-

лать свое резюме более привлекательным и, во-вторых, обратить внимание читателя на те аспекты своей трудовой биографии, которые вы считаете самыми важными.

Выделение (использование определенного шрифта) следует применять к отдельным словам и фразам – как правило, к названиям разделов («Квалификация», «Образование» и т.д.) или названию вашего каждого очередного места работы, которое может включать название должности, название компании, даты поступления и увольнения.

РЕЗЮМЕ 1

Гарнитура: Times

Кегль: 12 пунктов

Интерлиньяж: 13 пунктов

Формат столбцов: двухстолбцовый

Необходимые замечания:

Левый столбец используется исключительно для названий разделов, которые выделяются полужирным шрифтом.

Наименование должности указывается прописными буквами, что должно акцентировать внимание читателя на должности, а не на названии компании.

Единообразно выровненные пункты маркированного списка комбинируются с абзацами в разделе «Опыт работы».

Названия в заголовках набраны прописными буквами.

	Петренко Михаил Александрович Дата рождения: 3 мая 1958 г. 127448, г. Санкт-Петербург, ул. Кронверкская, д. 18, кв. 25 Т. 557-09-87
КВАЛИФИКАЦИЯ	Дипломированный специалист по бухгалтерскому учету с 11-летним стажем составления финансовой отчетности, включая два года независимой ревизорской деятельности и пять лет работы в сфере производственной бухгалтерии. Предыдущая деятельность связана в основном с пищевой промышленностью.
ОПЫТ РАБОТЫ	ФИНДИРЕКТОР С января 1991 г. по настоящее время. Предприятие «Петмол»/ отдел продаж Составление отчетов для руководства предприятия. Подготовка сметы текущих затрат. Разработка нормативных затрат и проведение дисперсионного анализа для использования в регионах деятельности предприятия. Результаты деятельности: Реорганизация структуры бухгалтерского учета и отчетности в отделе, внедрение усовершенствованной системы анализа и управления. В течение первого года реализации программы прибыль возросла на 21%. ЗАМ. ДИРЕКТОРА ПО ФИНАНСАМ Июль 1986 г. – декабрь 1990 г. Предприятие «Фаворит» Составление отчетов для директора по финансовому планированию. Подготовка сметы текущих затрат. Анализ и рекомендации, направленные на повышение доходов и сокращение расходов. Результаты деятельности: Сокращение затрат на 15% в течение первого года. ШТАТНЫЙ БУХГАЛТЕР Август 1984 г. – июнь 1986 г. ООО «Феникс» Выполнение задач аудита. Ведение бухгалтерской документации.
ОБРАЗОВАНИЕ	Высшее экономическое, Институт народного хозяйства, 1984 г. Специализация – бухгалтерский учет
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	Свободно владею персональным компьютером как пользователь Иностранный язык – английский (со словарем)
ЛИЧНЫЕ КАЧЕСТВА	Аналитический склад ума, работоспособность, трудолюбие, дисциплинированность, ответственность, доброжелательность, коммуникабельность



ГОВОРЯТ ВЫПУСКНИКИ

Недавно я созванивалась с выпускниками нашего центра и беседовала о том, как складываются у них дела. Работают ли? Устраивает ли их работа? Какие планы на будущее? Очень меня порадовало то, что многие выпускники довольно успешно реализуют себя в жизни: имеют интересную работу, поступили в высшие учебные заведения и продолжают совершенствовать знания, полученные у нас в ПРЦ. Некоторых из выпускников я попросила написать небольшой очерк для нашей газеты. И сегодня мы печатаем один из них. Этот очерк и - обращение Сергея к вам, наши уважаемые учащиеся.



Первая мысль, пришедшая на ум после установления инвалидности – «Ничего не могу, не умею, никому не нужен». Двадцать один год занимался делом, которым врачи теперь запретили заниматься. Двое детей. А отец без зарплаты и не знает, что дальше делать. И появилась вторая мысль: «Жизнь на этом не кончилась, и большая часть ее еще впереди. Мне всего 43».

Повезло – стал учиться в ПРЦ. Считаю, что это уникальная возможность. Идеальные условия для учебы, высочайшей квалификации преподаватели, идеальные методы обучения. Учись – не хочу. Все остальное зависит от тебя.

Задаю себе вопрос: «Кому это надо?» Да кроме меня самого – никому. Нет, конечно, есть много людей, которые переживают за меня, беспокоятся о моей судьбе, но больше всех заинтересован должен быть я сам. Появилась цель – получить образование, найти работу, зарабатывать.

Как добиться этой цели? Да очень просто. Как мы пишем в анкетах и резюме: нужно быть аккуратным, пунктуальным, энергичным, внимательным, легко контактировать с людьми, вести здоровый образ жизни.

У вас есть возможность приучить себя ко всему этому еще на учебе. За два года учебы я ни разу не опоздал, меня не видели в неряшливом виде. Всем своим поведением, действиями я доказывал, что мне нужна эта учеба.

После учебы устроился на работу кладовщиком. Через четыре месяца стал исполняющим обязанности начальника склада. Получил практический опыт и через год нашел другую работу с более достойной оплатой труда. Работаю в новой фирме всего четыре месяца. С моим дипломом, опытом и закалкой я выгодно выделяюсь на фоне других работников, и директор обещал повышение с нового года.

Спасибо вам! Привет ПРЦ!

Соловьев Сергей. КВТ-5. Выпуск 2003 года.

ГОВОРЯТ УЧАЩИЕСЯ

Киреева Наталья

...Мне помогло еще и то, что почти сразу по моему приходу сюда. Меня приняли в команду КВН. Я стала участвовать во всех концертах. На этих мероприятиях были мои сверстники. Это меня взбодрило. Оказалось, что все ребята – отличные друзья. Конечно, жаль, что в этом году мы расстаемся...

Шнейдер Ольга

Я поступила в ПРЦ для того, чтобы пополнить недостающие знания. Хочу получить диплом и, наверное, самое главное, выяснить – на что я способна?

Обучением и пребыванием в ПРЦ я довольна. Кроме диплома, я получила все, что хотела, а еще, пообщалась с ребятами, вспомнила молодость. Учеба – это этап в моей жизни, с нею связаны надежды на лучшее будущее, смена социального статуса....

СЛОВО ВЫПУСКНИКАМ ПРЦ

Мы, к сожалению, не можем напечатать в газете полностью интервью с нашими уважаемыми выпускниками, но выдержки из них мы представляем вам сегодня и говорим:

«Пусть сбудутся все ваши надежды, дорогие наши выпускники! Пусть сопутствует вам удача! И большое вам спасибо за те теплые слова, которые вы нам сегодня говорите».



ЛИННИКОВА ЕКАТЕРИНА

ТВОРИ. ВЫДУМЫВАЙ. ПРОБУЙ.

Ночь

Остался воск, на скатерти белея.
Потухли свечи, но горит душа.
Рассвет идёт, и, проблески, алея,
Разбили ночь, мне, бросив два гроша...
Она ушла, меня совсем забыла,
Но мне любви на ночь она дала.
Пусть ранее она меня любила,
Позднее ненавидела, ждала.
А я, неверная, неслась с водою в сердце
Я забывала часто ночь мою.
Плыла к неведомой, знакомой дверце,
Рвалась к туманному, родному кораблю.
Но вот сейчас её одну я оставляю
Прошу прощения и ухожу...
Приподнятые шторы опускаю.
Письмо на подоконник положу.
И утра свет меня опять уносит.
Опять плыву течением другим.
Дым ночи ветер утренний разносит,
Он управляет кораблем моим.
Прости меня, я голову склоняю,
Но не могу я постоянной быть...
Мне надо по раскатам грома плыть
Иначе я живу и увядаю...

Осень.

Уставшая любить, нагая осень
Ушла по белой простыне моей,
Оставив на верхушках вечных сосен
По капле слёз из пролитых дождей.
Распахнутые листья теперь упали вниз,
И оплели две ветви осенний мой карниз.
Ты уходила долго, прощаясь навсегда,
А после объяснений настали холода.
Ты присылала редко кленовые листья
И пробуждала давние забытые мечты.
На моей ладошке послание з.м.ы.
Его мы долго ждали, лишь осенью нашли.
И не забудет ливень,
Осенний и грибной,
Кленовых, желтых гривен,
Ушедших за весной...

Увлеченье

Увлеченье, моё увлеченье
Увлеченье - ещё не любовь.
Странно слышать: «Увы, увлеченье»
Закипает от взора кровь.
Год пройдет, и ты даже не вспомнишь
Тихий берег, лучистый закат...
Ведь я знаю, любви ты не просишь
Это просто порыв, раскат...
Может это смятенное моё -
просто ветер, который летает.
Может это моё увлеченье -
ни конца, ни начала не знает...
Но тебя не могу я забыть,
Против бури так трудно плыть...
Увлеченье, моё увлеченье,
Увлеченье - уже Любовь.

У каждого есть своя песня...

Если прислушаться, можно понять
Где наши песни хранятся?
Каждому нужно свою отыскать -
Не нужно её бояться.
Отрывки души понятны без слов,
Как медленный зов ниоткуда
Течёт из морей - течёт из веков
Кусочек души - как чудо...
Вот слово - частица, вот звук - частота.
Беззвучная песня жива.
Вселенная слышит, и дышит мечта.
Скрипят в камине дрова...
А песня летит, а песня - слова, которые дышат тобой.
Не бойся, раскройся и просто запой,
Снимая с души покрывало.
Ты встанешь, проснёшься и песню споёшь,
Её ты не сможешь забыть
Ты с песней своей по дороге пойдёшь,
По морю с ней будешь плыть.
Как жизни молитва - она навсегда
С рожденья до смерти с тобой!

Призвание любить.

Призвание любить не значит - быть счастливым
Призвание хотеть не значит - быть желанным.
Приказы «не любить» здесь действие теряют.
Они в пучину канут и в вечность уплывают.
Призвание любить огранки не имеет.
Как старый, верный друг, живёт и не стареет.
Оно мешает жить, тому, кто жить боится,
И отдаёт огонь тому, кто с ним родится.
Сметая всё вокруг,
Меня жизни округ,
Не просит дать ответа.
Но хочется сломать архивы от навета.
Имея ворох тех ненужных нам вещей,
Мы забываем те, что в жизни нам нужней.

Раскрываются звёзды, как бутоны цветов.
Просыпаются грёзы из забытых садов.
И очнувшись от жизни, в мир, забытый тобой,
Ты идешь, постепенно обретая покой.
Будто ветер, стремишься улечь в небеса.
И от счастья свободы выступает роса.
Словно дикие грозы из тебя пролились,
Опустились на солнце, и волной разошлись.
У закрытых дверей ты теперь не стоишь,
Ты не ломишься внутрь, и туда не стучишь.
И забытые струны души потекли из тебя потоком
Чем же были они, скажи? Они были твоим уроком.
Уступая края судьбы, ты её никогда не покинешь,
Раскаляя как сталь мечты, словно мама ты их обнимешь.
Улыбнёшься и улетишь, смеешь прошлое навсегда.
Словно радуга светом блеснешь, не вернувшись уже никогда!

Прощание

Мне не нужен твой ласковый взор,
Обводивший меня столько раз.
И не нужен немой укор
Твоих темных, карих глаз...
Не нужна мне твоя любовь.
Всё сгорело, остыла кровь.
Да, мне больно, на сердце тревожно,
Но прожить-пережить это можно...
Уходи, или я ухожу.
Больше я ничего не скажу.
Ветер, ветер осенний летит
И тревоги мои он вертит...
Я никто тебе. Я лишь чужая.
Ни твоя, ни моя, ни другая.
Словно лист кленовый, осенний
Оторвался от ветки последней,
Так и мы разорвали друг друга
Я тебе ни жена, ни подруга...

Свет фонаря тихонько потревожит...
На струнах скрипки я плыву к тебе.
И ночью даже месяц не отложит
Моё видение в туманном сне.
Под дымкой воздуха лечу и открываю
Свои мечты бездонной тишине.
И после звуков нежных оставляю
Свою любовь в холодной полынье...
Рассвета миг ещё далёк, не близок
И хочется отдаться темноте.
Мне кажется, что небосвод так низок
И я дивлюсь далёкой красоте.
Теряю смысл, и жизнь свою меняю
Наверно это всё лишь неба миг
Раскатом грома гулким опьяняя
Веду по дымке свой знакомый бриг.
Несусь, борюсь, следов не оставляя
Потоки, вихри пусть пройдут тайком.
И обещания свои не нарушая
Сотру солёную слезу тайком.
Я появлюсь наверно в феврале
Твои вихри рукой тихонько трону
И уплыву на дальнем корабле,
Сказав «Пока» - безлюдному перрону.

От редакции.

Мы не сомневаемся в том, что вы, дорогие наши читатели, в большинстве своем - талантливые и очень интересные люди.
Пусть на страницах нашей газеты ваши способности

найдут дорогу к признательному читателю.
Сегодня мы печатаем поэтические настроения Линниковой Екатерины, группа ИХИ 10-1.
Спасибо тебе, Катюша за твои искренние красивые стихи.