



Карьера в науке для молодого специалиста

Чупова Варвара

Ведущий психолог АЗН Центрального района
карьерный консультант, специалист по социализации и адаптации,
наставник по успешной самопрезентации



КАРЬЕРНАЯ ТРАЕКТОРИЯ —

стратегия поведения на рынке труда, которая разрабатывается на определенный период времени

планирование профессиональных и карьерных достижений.

С психологической точки зрения, карьерный план – это стремление предвидеть все перспективные возможности развития карьеры и воспользоваться ими.

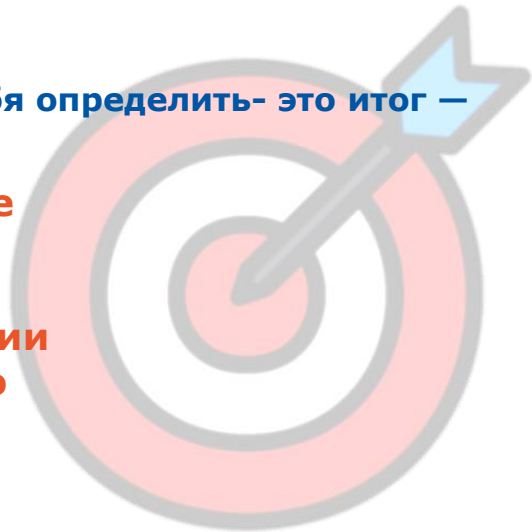


Главное что вы должны для себя определить- это итог —

**Составьте краткое описание
желаемой карьеры**

**Определите личные критерии
удовлетворённости жизнью**

Мотивация



УЧИТЬСЯ ДАЛЬШЕ ИЛИ УХОДИТЬ В ПРАКТИКУ



- **Магистратура**
- **Аспирантура**
- **Второе высшее**
- **СПО**
- **Коммерция и практика**

➤ Программы для молодых учёных

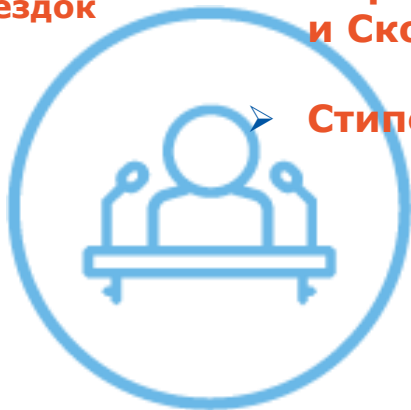
➤ Гранты для поездок на конференции

➤ Конкурсы

➤ Финансирование РФФИ

➤ Мероприятия Сколково и Сколтеха

➤ Стипендии



Выбор лаборатории

Изучаем публикации

Готовим список вопросов

Критерии включения в авторы статей

Пообщайтесь с коллегами
вашего возраста

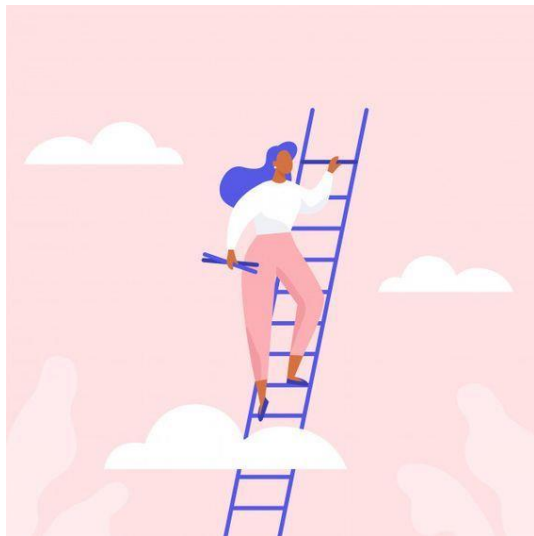
Субъективное впечатление



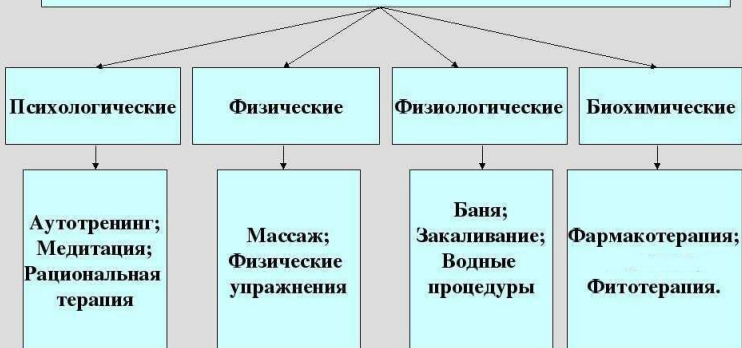
Забота о себе



- **Бизнес**
- **Популяризация науки**
- **Образование**
- **Личный бренд**
- **Вертикальный и горизонтальный рост**
- **Ищите компромиссы**



Методы нейтрализации стресса



LIFE WORK BALANCE



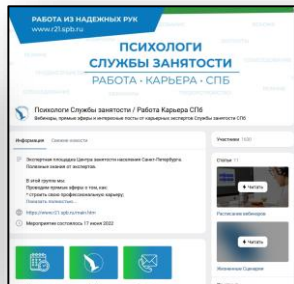
Почта для связи со специалистом
Chupova_vv@rspb.ru

Телефон для записи на
консультацию 275-76-96

Услуги психологов службы занятости



Вебинары



Прямые трансляции в группе ВКонтakte



Участие в мероприятиях

