

В ФОКУСЕ: Укрепление культурного кода

стр. 4–7



А ТАКЖЕ...

**Кто такие амбассадоры
Центра компетенций**

стр. 8–9

**Самопомощь
в тревожное время**

стр. 12–13

**Как в нархозе
зиму провозжали**

стр. 14–15

Ректор Павел Новгородов обратился к студентам НГУЭУ

Обращение ректора публикуется для русских и иностранных студентов.

«Дорогие студенты!

Все мы сейчас переживаем очень непростое время, беспокоимся за судьбу страны, наших друзей, родных и близких. Эмоции переполняют не только от конкретных фактов, но и от возникшего ощущения неопределенности. В такой ситуации важно не поддаваться панике, выработать собственную оценку происходящему, основанную на достоверных источниках, знании истории, понимании сложившейся геополитической ситуации.

Убедительная просьба: не поддавайтесь на провокации, призывы к участию в несанкционированных мероприятиях и иным незаконным действиям. Избегайте агрессии, категоричности суждений в социальных сетях, минимизируйте комментарии и репосты информации, которая может быть недостоверной. Как правило, люди на эмоциях принимают неверные решения, последствия которых могут быть разрушительны. Постарайтесь сделать всё возможное, чтобы текущая ситуация не разъединяла вас с одноклассниками, друзьями, знакомыми.

Ключевая задача для университета сейчас — обеспечить бесперебойный образовательный процесс, проведение ранее запланированных научных, творческих, спортивных и иных мероприятий, поддержание технической, технологической и информационной инфраструктуры университета в условиях ограничений. Мы — руководство, преподаватели, сотрудники вуза — беспокоимся за вас и надеемся на вашу поддержку.

Обязательно уделите время не только учебе или работе, но и родным и близким. Возможно, им нужно ваше



внимание и помощь.

Только совместно всем университетским сообществом мы сможем достойно пережить этот сложный период.

С уважением, ректор НГУЭУ Павел Новгородов»

The Rector's Message for NSUEM students

“Dear students!

We are all living in a very difficult time right now, because we are concerned about our country, our relatives, friends and loved ones. We are overwhelmed not only with emotions caused by current situation, but also with arising feeling of uncertainty. In this circumstance it is important not to panic, to assess the situation on your own, basing your point of view of what is going on on reliable sources, substantial facts as well as on understanding of the historical and geopolitical situation.

We kindly ask you not to fall for the provocations and calls for participation in unauthorized and illegal activities. Please avoid aggression, judgments both in life and on social network minimize comments and reposts of information that may be unreliable. Commonly, emotions affect your decision-making and consequences can be devastating. Do whatever you can, to stay on good terms with your classmates, friends and generally people you know, so that the state of affairs does not separate

you from them.

Key challenge for the University right now is to ensure the uninterrupted educational process; to undertake all previously planned scientific, creative and sporting activities and events; to maintain technical, technological and information infrastructure of the University under existing restrictions and limitations.

We, the university administration, professors, faculty staff, are all in this together with you and count on your support as we are concerned about you, your physical and emotional wellbeing.

Please devote your time to studying as well as to being with your family, as they might be in need of your support and assistance.

Only together, as an entire university community, we will be able to endure these difficult times.

Kind regards, NSUEM Rector Pavel Novgorodov”

Стартовал набор технических секретарей Приемной комиссии НГУЭУ

Принять участие в отборе приглашаются студенты всех курсов обучения.

Для большинства абитуриентов технический секретарь — первое лицо, которое они видят в НГУЭУ. Поэтому подготовка технических секретарей — важный и ответственный процесс, начинающийся задолго до старта летней приемной кампании.

Студенты университета получают отличную возможность заработать летом, «прокачать» навыки бизнес-коммуникации, технологии продаж, ведения переговоров и работы в цифровых сервисах.

Мы ждем в команду энергичных и креативных студентов, которые любят свой вуз. Для претендентов будет организовано обучение, по итогам которого пройдет отбор лучших.

Для участия необходимо:

- заполнить анкету **до 5 апреля**, ссылку на которую можно найти в группе «Технические секретари приемной комиссии НГУЭУ-2022» в социальной сети «ВКонтакте»: <https://vk.com/priemc2022>;

- пройти обучение и конкурсный отбор.

Актуальная информация о наборе будет опубликована в упомянутой группе во «ВКонтакте».



Более подробную информацию можно получить в приемной комиссии НГУЭУ:
+7 (383) 2-110-500, priemc@nsuem.ru.

В корпусах НГУЭУ установили емкости для раздельного сбора отходов

Раздельный сбор отходов организовали в рамках проекта «#НАРХОЗ_СОРТИРУЕТ».

Инициировали установку емкостей в корпусах университета Эколого-экономический клуб НГУЭУ и кафедра экологической безопасности и управления природопользованием.

Недавно баки для раздельного сбора установили около корпусов № 2 и № 5, а сейчас емкости появились и внутри университета — на каждом этаже в корпусах № 3 и № 5, по одному контейнеру установлено в корпусе № 1 и в помещении бассейна «Водолей». Кроме того, в ближайшее время контейнеры появятся и в корпусе № 2.

По словам председателя Эколого-экономического клуба Никиты Конева, после установки контейнеров команда клуба запустила серию просветительских мероприятий среди студентов и сотрудников НГУЭУ, направленных на формирование культуры раздельного сбора отходов.

Раздельный сбор отходов существенно сократит экологический след всего университета, лично каждого студента и сотрудника, которые начнут его осуществлять. Он позволит сократить количество отходов, отправляемых на полигоны, негативно влияющих на наше здоровье и состояние окружающей среды, а также превратить отходы (бумагу, пластик, металл) во вторичные ресурсы.



Отметим, ранее НГУЭУ вошел в мировой рейтинг Green Metric. Нархоз занял в нем 441-ю позицию из 956, став 17-м в России и единственным «зеленым» вузом Новосибирска.

Стать флагманом развития креативных индустрий

Кафедра маркетинга, рекламы и связей с общественностью и управление допобразования НГУЭУ совместно с Министерством культуры Новосибирской области приступили к реализации программы дополнительного профессионального образования «Организация культуры в публичном пространстве». Эксперты рассказали, в чем заключается ее уникальность и какую пользу программа принесет слушателям.



«Люди будут обращаться к культурным ценностям»

Запуск программы состоялся в НГУЭУ в конце февраля. К обучению приступили более 70 человек — руководители, представители пресс-служб и отделов маркетинга учреждений культуры региона.

Занятия для них будут проводить преподаватели кафедры маркетинга, рекламы и связей с общественностью НГУЭУ: кандидат медицинских наук, доцент профильной кафедры Людмила Безродная, кандидат филологических наук, доцент профильной кафедры Ольга Маркасова и кандидат экономических наук, доцент Наталья Титова. Приглашенные преподаватели: начальник управления проектов в области образования и социальной сферы дирекции государственных проектов МИА «Россия сегодня», руководитель проекта «Социальный навига-

тор» Наталья Тюрина и заместитель начальника управления проектов в области образования и социальной сферы дирекции государственных проектов МИА «Россия сегодня», руководитель программы продвижения университетов в российских и зарубежных СМИ Геннадий Ключинкин.

На вводной лекции слушателей поприветствовала министр культуры Новосибирской области Наталья Ярославцева. Она подчеркнула, что во время обучения они приобретут новые знания и умения, которые позволят значительно расширить аудиторию культурных событий региона. На открытии также присутствовали ректор НГУЭУ Павел Новгородов, проректор по научной работе и дополнительному образованию Андрей Макарецов, а также начальник управления дополнительного образования вуза Эдуард Коложвари.

Как отметила приглашенный препода-

ватель Наталья Тюрина, в современном мире возникают новые виды публичных пространств: мобильные ярмарки, виртуальные социальные сети, форумы и блоги. Появляются новые способы реализации публичности в традиционных пространствах, которые, в свою очередь, изменяются в связи с новыми потребностями индивидов. Формируются гибридные публично-частные пространства. Программа «Организация культуры в публичном пространстве», по ее словам, имеет особое значение в контексте последних международных событий.

— Психологи отмечают, что, столкнувшись с внутренней тревожностью, люди будут в большей степени обращаться к культурным ценностям, объектам и наследию культуры. Поэтому у нас есть уникальная возможность привлечь большую аудиторию в эту сферу и на свои площадки, — добавила Наталья Тюрина.



Основной принцип программы заключается в том, что от каждой организации создается проектная команда.

Укрепление культурного кода

Переговоры между НГУЭУ и Министерством культуры региона о создании программы начались в ноябре 2021 года. До запуска была подготовлена техническая документация, прописаны модули, диагностические карты и инструментальные программы, которые реализуются в образовательном проекте.

Программа рассчитана на девять недель и завершится в апреле 2022 года. Сейчас по ней обучаются более 30 учреждений культуры: концертные организации, музеи, театры, библиотеки, дома культуры.

Наталья Тюрина подчеркивает, что основная цель программы — укрепление культурного кода региона. Это будет выражено в многообразии продуктов, проектов, брендов в области культуры самого высокого качества в рамках публичного пространства Новосибирска и региона, а также в развитии механизмов, обеспечивающих востребованность в регионе, стране и мире бренда «Новосибирск — третья культурная столица России».

— Современные публичные про-

странства — это давно уже не места для совместной активности, а пространства для встреч людей, которые пропускают через себя потоки информации. Эти люди способны воздействовать на публичную сферу независимо от места их нахождения. Пространства уже виртуальные. Крайне сложно определить вид активности, которой занимается, например, посетитель городского парка в виртуальной реальности, используя свой гаджет. Но он реализует идею публичности в конкретном месте лишь потому, что это место дает ему возможность для такой виртуальной активности, — говорит Наталья Тюрина. Среди задач программы — развитие профессиональных компетенций специалистов, которые работают в учреждениях культуры региона. Эти компетенции будут направлены на формирование востребованных среди жителей региона, страны и мира публичных пространств, а также на развитие эффективных механизмов коммуникации между официальной системой культуры и различными аудиториями.

— Основной принцип программы заключается в том, что от каждой орга-

низации создается проектная команда, куда входят руководители организаций, линейные и профильные руководители, заместители, узкие функциональные специалисты, такие как маркетологи, представители пресс-служб и PR-специалисты. Все они будут работать над проектом в команде. В результате должен получиться продукт, который можно будет реализовывать сразу после его защиты, — говорит заведующая кафедрой маркетинга, рекламы и связей с общественностью НГУЭУ

Три обучающих модуля

Структура программы состоит из трех модулей: сначала слушателей научат проводить диагностику эффективности реализуемых механизмов, затем они посетят занятия по социологии, современному маркетингу, продюсированию продуктов организаций культуры, а в финале им предстоит публичная защита «Дорожной карты развития» таких организаций с участием министра культуры региона, заместителей и экспертов.

Первый модуль «Диагностика эффективности реализуемых механиз-

мов» включает в себя посещение слушателями организаций культуры, где они выступают в качестве экспертов и контрольных закупщиков. Следующий этап модуля — неделя самостоятельной работы. В это время команды сформируют и сделают домашнюю работу по заполнению карт самодиагностики. С учетом того, что в программе участвуют пять категорий слушателей, тренеры для каждой категории разработали карты со своей спецификой.

— На первом модуле слушатели попытаются освоить критериальную диагностику. Мы будем создавать рабочие гипотезы по развитию, изменению отдельных инструментов и моделей в рамках рабочей карты. Уже проводятся учебные тренинги. Модуль продлится три недели, — отмечает Любовь Шадрина.

Во втором модуле заявлено три основных блока: социология аудиторий, современный маркетинг, продюсирование продуктов организаций культуры. Слушатели программы будут на примерах и кейсах с прикладным аспектом изучать инструменты современного маркетинга для создания эффективных продуктов с целью привлечения аудитории в свои учреждения. Рассмотрят формирование аудиторий на основе исследований потребностно-мотивационного профиля. Параллельно будут изучать различные каналы коммуникации, включая цифровые, и продвижение продуктов.

После самодиагностики и разбора



Задача преподавателей и тренеров — помочь каждой организации сформировать свой проект.

кейсов слушателей ждет третий модуль — публичная защита «Дорожных карт развития» организаций культуры. К защите проекта их подготовят. Как отметила Наталья Тюрина, задача преподавателей и тренеров — помочь каждой организации сформировать собственный проект. Для этого будет

проведено установочное занятие по проектированию, где слушатели вместе с тренерами поговорят о том, что такое «Дорожная карта развития» и как она выглядит. Также тренеры проведут консультационную неделю, где индивидуально каждой команде помогут подготовиться к защите.

МНЕНИЕ

Министр культуры Новосибирской области Наталья Ярославцева:

«Повышение профессионального уровня специалистов сферы культуры — одно из необходимых условий развития отрасли. Уникальная программа дополнительного профессионального образования «Организация культуры в публичном пространстве», разработанная совместно с командой Новосибирского государственного университета экономики и управления, — часть системной работы по укреплению культурного кода Новосибирской области. Мы надеемся, что программа, реализуемая в партнерстве с МИА «Россия сегодня», позволит вывести работу в публичном пространстве на новый, более высокий уровень.

Реализация проекта стала возможной благодаря соглашению о взаимодействии в информационной и кадровой сферах, которое Министерство культуры Новосибирской области и НГУЭУ подписали в сентябре 2021 года. Уверена, наше сотрудничество будет иметь значительные результаты и будет способствовать развитию бренда Новосибирска как третьей культурной столицы страны».





«Мы получим уникальный продукт»

Как отмечает Любовь Шадрина, в результате освоения программы слушатели разовьют профессиональные компетенции специалистов организаций культуры, которые будут направлены на формирование востребованных публичных пространств.

— Слушатели будут знать на высоком уровне инструменты диагностики эффективных механизмов коммуникации как в онлайн-, так и в офлайн-форматах, а также понимать, каким образом строятся информационные карты самодиагностики присутствия организации культуры в публичных пространствах, — объясняет завкафедрой. — В результате того, что в образовательной программе участвует

не один человек от организации, а проектная команда, уровень повышения профессиональных компетенций в данном случае будет существенно выше. Мы получим уникальный продукт, который позволит Новосибирску приблизиться к идее стать третьей культурной столицей России.

Как сообщает пресс-служба Министерства культуры Новосибирской области, участники программы уже проводят аудит организаций культуры, а также учебные экспертизы с выездом в учреждения, и у них уже появились первые впечатления об обучении.

Так, пресс-секретарь Новосибирской государственной областной научной библиотеки Ирина Паина отмечает, что программа, образно говоря, позволяет сделать шаг в сторону и посмотреть на учреждение культуры

со стороны, оценить сильные и слабые стороны, увидеть новые возможности для продвижения и развития.

— Мы анализируем, как организация представлена в онлайн-пространстве, насколько наш сайт и социальные сети удобны пользователю, как быстро он может найти нужную информацию, как быстро работает сайт, — рассказывает Ирина Паина. — Кроме того, анализ помогает увидеть, как мы представлены в других публичных пространствах Новосибирска.

А начальник PR-отдела ГАУК НСО «СИБИРЬ-КОНЦЕРТ» Ирина Василевская отмечает, что важна практическая ориентированность программы: она позволяет сформировать наиболее полную картину позиционирования учреждения, обменяться опытом с коллегами и вывести работу в интернет-пространстве на новый уровень.

Обучение по программе «Организация культуры в публичном пространстве» завершится 30 апреля. Каждый слушатель, который пройдет программу до конца, получит удостоверение о повышении квалификации НГУЭУ.

**Инна Мареева,
Анастасия Смирнова**

**Фото: НГУЭУ,
status-media.com, mk.nso.ru**

МНЕНИЕ

Начальник управления дополнительного образования НГУЭУ Эдуард Коложвари:

«Понимая важность вопроса, наш университет планировал состояться как региональный центр подготовки кадров для креативных индустрий. Большим шагом в этом направлении стало подписание соглашения с министерством культуры региона, с которого и началось проектирование программы «Организация культуры в публичном пространстве».

Обучение практико-ориентированное — результатом станет стратегия работы каждого конкретного учреждения с потребителями услуг, жителями региона и гостями города. Во время разбора конкретных кейсов слушатели узнают, как работать с клиентами и развивать современную городскую среду.

Реализация программы показывает, что университет успешно вписывается в региональную повестку и накапливает компетенции для того, чтобы стать флагманом развития креативных индустрий в регионе».



Амбассадоры Центра компетенций НГУЭУ: первые впечатления

Центр оценки и развития компетенций НГУЭУ активно продолжает свою работу в вузе. Это единая платформа, где студенты и выпускники проходят диагностику своих надпрофессиональных компетенций (soft skills), строят индивидуальные траектории развития и «прокачивают» компетенции, ориентируясь на запросы конкретных работодателей.



«Амбассадор — это лицо Центра компетенций»

Напомним, что проект реализуется совместно с АНО «Россия — страна возможностей». У каждого Центра компетенций в российских вузах есть свои амбассадоры. Кто это и для чего их выбирали? Рассказывает амбассадор Центра компетенций НГУЭУ, студентка 1-го курса Ольга Шмараева: «Амбассадор — это лицо Центра компетенций, который помогает привлекать в него новых участников, желающих развивать себя и информировать других. Раньше я даже не задумывалась о том, насколько у меня развиты soft skills, но, когда лично прошла тестирование и узнала, какие именно способности у меня есть, решила стать амбассадором. Потому что это инте-

ресно — делиться навыками, чем-то полезным с окружающими людьми, заинтересовывать их и стимулировать на развитие собственных soft skills».

Ольга Шмараева рекомендует каждому студенту оценить свой компетентностный профиль.

Другой амбассадор, третьекурсница НГУЭУ Анна Федотенко, рассказала о том, что, проанализировав свои результаты тестирования в Центре компетенций, поняла, что является «командным игроком».

— До прохождения тестирования придерживалась иного мнения: считала, что лучше выполнить работу сегодня, тогда она точно будет соответствовать необходимым параметрам, — признается студентка. — Я смогла определить свои сильные стороны, зоны роста и составила индивидуаль-

ную траекторию развития. Для меня это отличный шанс в перспективе прокачать свои возможности и навыки, которые в дальнейшем помогут в карьерном росте, а также развить лидерские качества и стать чуточку лучше. По моей рекомендации данное тестирование прошло достаточно большое количество человек. Кроме того, ЦК предоставит работодателю доступ к цифровому профилю пользователя, на основе которого он сможет оценить уровень профессиональных навыков и пригласить на основе этих данных на стажировку даже студентов.

Амбассадор добавила, что в предоставленных отчетах Центра подробно разобраны надпрофессиональные навыки. Каждый, кто проходил тестирование, в дальнейшем сможет оценить свои слабые и сильные стороны,

что позволит сделать упор на развитие тех навыков, которые еще не находят-ся на нужном уровне, и обратить внимание на те, которые достаточно продвинуты. Кроме того, в отчетах содержится список мероприятий, участие в которых позволит улучшить ту или иную компетенцию.

Больше, чем путешествие

Платформа «Россия — страна возможностей» предлагает амбассадорам Центров компетенций участвовать в программе «Больше, чем путешествие». Студенты НГУЭУ уже воспользовались такой возможностью и поделились первыми впечатлениями о своих поездках. Так, амбассадоры Мария Чебыкина и Максим Липунцов рассказали о путешествии в Калининград.

— Стоит начать с того, что вся программа путешествия была очень грамотно и лаконично выстроена: днем у нас была расписана каждая минута, а по вечерам оставалось свободное время, — делится Мария Чебыкина. — Лично мне это путешествие помогло не только отдохнуть и расслабиться после сессии, но и прокачать свои навыки. Ты, сам того не замечая, развиваешь навык коммуникации в новой для себя среде. Наша команда состояла из 25 участников, при этом все ребята из разных городов, от Владивостока до Калуги. К каждому ищешь свой подход. Например, мы очень хорошо под-

ружились с нашими «соседями», командой из Красноярска.

Также хочется сделать акцент на работе в команде. У нас было мероприятие, которое проводила команда из Welcome-центра БФУ им. Канта, они презентовали свой новый культурный продукт — вечерний сити-квест по городу. Нас разбили на команды по 5-6 человек, и мы начали свой квест по окрестностям города. Самое забавное, что данное мероприятие проходило на второй день нашего путешествия, когда все еще толком не были знакомы. Но ты настраиваешься на работу и полностью погружаешься в этот командный процесс, бегаешь по городу и собираешь подсказки, при этом путая следы, чтобы команда противников не проследила за тобой. Работа моей команды была настолько эффективна, что мы заняли первое место.

Конечно же, куда без тайм-менеджмента, организованности и следования правилам. Так как вся программа расписана по минутам, невольно приходилось следить за своим распорядком дня и временем. Не успел на автобус — пропустил интересную экскурсию и сидишь в отеле. Не успел на завтрак — сидишь грустный.

Это путешествие было крутой возможностью познакомиться с самым западным регионом России, пообщаться с классными ребятами и прокачать те softskills, которые мы протестировали в Центре компетенций.



Максим Липунцов, в свою очередь, рассказал о местных достопримечательностях. Студенты посетили остров Иммануила Канта, где познакомились с кафедральным собором, увидели место захоронения Канта, побывали в атмосферном месте под названием «Рыбная деревня», а также увидели восстановленную синагогу. Затем команда отправилась в Музей Мирового океана, где смогла увидеть легендарное судно «Витязь». Кроме того, студенты побывали у руин замка Шаакен. После этого группой отправились к экоплощадке «Зеленый кот», где им рассказали о необходимости сортировки мусора и правильной его утилизации. На базе площадки представлен Музей мусора с интересными инсталляциями.

Но на этом путешествие не закончилось — амбассадоры отправились на Куршскую Косу и Балтийское море.

Подробнее о возможностях Центра компетенций НГУЭУ и прохождении тестирования для анализа своих навыков можно узнать в группе социальной сети «ВКонтакте»:
https://vk.com/cok_nsuem



**Анастасия Смирнова,
Карина Брилева**

Екатерина Шипунова:

«Ребята, получайте высшее образование»

Екатерина Шипунова окончила НГУЭУ в 2018 году, училась на направлении «Экономика». Сейчас она сооснователь digital-агентства Houston. Digital buro и основатель образовательного проекта Houston. Education. Выпускница рассказала о своем пути от SMM-специалиста и копирайтера до владелицы бизнеса.

— Екатерина, расскажи подробнее о том, как развиваются сейчас твои проекты.

— Сейчас у меня несколько проектов. Первым в 2018 году было запущено digital-агентство, в котором командой создаем сайты, ведем социальные сети, настраиваем таргетированную рекламу. В 2019 году появилось образовательное направление — курсы. За несколько лет проводили курсы по копирайтингу, продвижению через блоги, таргетированной рекламе. На сегодняшний день существует большой курс для фрилансеров и экспертов BOOSTCAMP, и в марте запускаю курс Ready! Stedy! Blog! по ведению личного аккаунта. Третье направление — продюсирование личных брендов и запуск курсов клиентов. В рамках этого проекта мы сотрудничали с блогерами, например, с Сашей Митрошиной и Мариной Могилко. Продвигали женский клуб W., основатель которого — Аня Пирогова. Еще есть мой блог, ютуб-канал и телеграм-канал.

Многие люди задействованы в нескольких проектах одновременно. В январе мы с командой решили, что будем объединять проекты в единую структуру для того, чтобы выпускники, которые заканчивают мои курсы, могли работать в агентстве, чтобы агентская команда занималась проектами по продюсированию.

— Давай опишем твой рабочий день. Он обычно какой?

— У меня много задач, так как я собственник компании. День может состоять из планерки с командой, общения с клиентами. Раньше проверяла контент-планы и отчеты, смотрела, что мы публикуем. Сейчас езжу на конференции, представляю нашу компанию, даю интервью. Но большую часть моей работы, конечно, составляет ведение собственного блога. Работа разноплановая. В предпринимательстве мне нравится полное отсут-



ствие рутины. Ты просыпаешься и сама решаешь, какой у тебя будет сегодня день. Можешь провести его за компьютером, а можешь выезжать на встречи и общаться с людьми.

— Как тебе удается выделять время на ведение блога?

— Во-первых, у меня всегда была к этому тяга. Вела свой блог, когда это еще не было популярным. Я не понимаю, как можно не делиться чем-то с людьми. Даже если я сильно уставшая, то все равно выложу историю, расскажу, как команда сработала сегодня, как прошла встреча с клиентом. Сейчас это уже стало модным — развивать свой личный бренд, а когда я начинала, то не думала, что мне это даст какую-то отдачу. Делала это от души и до сих пор продолжаю. Правда, сейчас созда-

ние контента для блога входит в список задач наряду с подписью контрактов, созвонами с командой, выдачей зарплаты.

— Ты работаешь в сфере SMM и копирайтинга, но по специальности ты финансист. Как так получилось?

— В школе меня интересовало буквально все: и английский язык, и химия, а литература с алгеброй вообще были моими любимыми предметами. Согласитесь, странный набор. Обычно человек либо гуманитарий, либо технар. А у меня и к тому, и к другому были способности. В итоге прислушалась к родителям, которые говорили, что экономическое образование всегда пригодится.

— Почему решила поступать в НГУЭУ?

— С нархозом забавно получилось. Проходила на бюджет и в СПбГУ, и в НГУ, но отдала документы сюда. Тетя убедила. В университете встретила невероятных людей, с которыми общаюсь до сих пор. Молодой человек тоже из НГУЭУ, много моих сотрудников из нархоза, теплые отношения с несколькими преподавателями сложились.

— Расскажи про свою первую работу.

— Родители открыли салоны красоты, и папа в шутку сказал, что он будет отвечать за финансы, мама — за команду, а дочь — за маркетинг. Я согласилась. Начала развивать их аккаунты в социальных сетях. На втором курсе устроилась работать маркетологом в лофт «Пчела» и в дальнейшем стала PR-директором. Меня увлек маркетинг. Мы проводили крупные маркетинговые конференции в Новосибирске, привозили спикеров из Москвы и Питера. Я делала все: и социальные сети вела, и занималась продвижением, и с партнерами общалась. Это неоценимый опыт.

— Как пришла к тому, чтобы запускать собственный бизнес?

— На 4-м курсе я закрыла досрочно сессию и улетела учиться в Питер на продюсера проектов в коммерческую школу. Когда вернулась, одногруппница, которая тоже увлекалась SMM, познакомила меня с таргетологом Славой. Мы встретились и решили, что втроем создадим Houston. Кстати, хорошо стартанули: в первые полгода у нас уже был штат примерно из 10 человек и порядка 12 клиентов.

— С какими крупными клиентами удалось поработать за это время?

— Наверное, самый интересный, с которым работаем около трех лет, — компания «Карачинский источник». Мне нравится продвигать товары массового потребления, потому что люди их знают и легко реагируют. Сотрудничали с онлайн-парком от проекта Tele2, продвигали конференцию для подростков от Максима Батырева, сотрудничали с брендами одежды Armani и MaxMara. Два года работали с отелем «Борвиха Hotel&SPA» в Бердске. Вообще, самый первый наш проект — суши премиум-класса Chef Lunch. Мы раскручивали их точку в ЖК «Европейский берег» в Новосибирске. Это был наш первый заказчик, который сказал: «Давайте работать командой».

Сейчас работаем с компаниями по всей России и с блогерами. Например, с Сашей Митрошиной сотрудничаем в рамках конференций «Проявись», пишем для нее продающие посты и прогревы в сторис. Еще продвигали курсы Марины Могилко про блогерство в YouTube.

— Прежде чем создать свой обучающий продукт, ты много училась. Какой курс, интенсив или стажировка оказались самыми интересными для тебя?

— Это сейчас забавно прозвучит. В третьем классе меня единственную из начальных классов отправили в лагерь, где проходила трехдневная смена по журналистике. Были старшеклассники и я. С утра до ночи мы либо учились, либо создавали что-то свое, творческое. Очень впечатлило, что моя статья была опубликована в газете, которую все в школе могли бесплатно получить. Меня привлекло писательство — в школе работала в газете, в нархозе на первом курсе писала для газеты. Затем это переросло в ведение блога, копирайтинг, а потом и в обучающие курсы.

Еще запомнилась моя поездка в Питер в 2018 году, о которой я уже упоминала.

— Как ты считаешь, в чем ценность высшего образования сегодня?

— Как работодатель я всем советую: ребята, получайте высшее образование. Я понимаю, что диплом может быть не так востребован, ведь некоторые работодатели не смотрят на «корочку», но зато soft skills прокачиваются в вузе отлично. Экономическое образование и аналитический склад ума помогают верно оценивать ситуацию. Пока большинство людей на каждую прилетающую санкцию реагируют, начинают паниковать, ты можешь изучить соответствующую докумен-

тацию и понять, что к чему.

— Что еще полезного, помимо специальности, тебе дал НГУЭУ?

— Конечно, это встреча с моим любимым молодым человеком, мы уже седьмой год вместе. А помимо знаний — веру в себя. Вообще, мне везет на преподавателей, людей, которые встречаются на пути. У нас в группе все четыре года была традиция: после экзамена вручали любимому преподавателю памятный подарок. С преподавателем истории Виктором Георгиевичем Ярославцевым ходили в кинотеатры, смотрели исторические фильмы, обсуждали новости. Каждый должен был прийти на пару и рассказать по одной новости за прошедшую неделю. Он учил нас думать, выступать, потому что не переносил доклады с листочков. А преподавателю Кириллу Алексеевичу Зайкову мы подарили фоторамку в форме лисы с нашими фотографиями с занятий, потому что он любит лис. Мы до сих пор общаемся. Юлии Николаевне Исмаиловой дарили торт, который сделали своими руками. С ней тоже общаемся до сих пор. Не так давно гуляли вместе в парке с собаками. В такие моменты понимаю, что главное — не название вуза в дипломе, а люди, которые там работают.

— Катя, дай напутствие студентам, которые выходят на рынок с дипломами и которым предстоит выбрать дальнейший путь.

— Обожаю общаться именно с этой группой людей, потому что мой путь был не типичным, но как показывает практика — рабочим. Советую не ждать, что кто-то должен взять на работу, что вас встретят с распростертыми объятиями. Нет! Всегда будут брать пробивных. Хочу подчеркнуть: если не нравится специальность, на которой учишься, это не приговор. Я не знаю, сколько необходимо привести примеров того, как можно учиться на одной специальности, а работать всю жизнь в другой сфере и не воспринимать это как потраченные впустую годы. Нужно не бояться переучиваться. Все решает ваш настрой, ваша готовность вкладываться в опыт.

Интервью публикуется в сокращении. Полная версия на сайте nsuem.ru

Инна Мареева



БЛИЦ-ОПРОС

— Охарактеризуй НГУЭУ тремя словами.

— Люди. Возможности. Свобода.

— Чем измеряется успех?

— Для меня успех — это то, насколько счастлив человек.

— Ты считаешь себя успешной?

— Да.

— Как образование влияет на способность достичь успеха в жизни?

— Это инструмент. Не единственный, но точно упрощающий и ускоряющий путь к успеху.

— Твое любимое изречение или девиз?

— Смелые люди счастливы.

— Назови книги, которые на тебя повлияли, и которые, по твоему мнению, должен прочитать каждый.

— «Война и мир», роман Айн Рэнд «Атлант расправил плечи» и «Принципы первых» Евгения Черняка — книга с реальными историями простых предпринимателей. Она очень сильно на меня повлияла.

«Нужно поддерживать людей вокруг»

О том, как справляться со стрессом и не допустить осложнений в виде депрессии, апатии или вспышек гнева в свете последних международных событий, «Нашей Академии» рассказала старший преподаватель кафедры психологии, педагогики и правоведения НГУЭУ Елена Сапина.

— Елена Александровна, сейчас у людей возникают различные реакции на происходящее в мире. Что нормально, а что нет?

— Если человек расстраивается — это нормально, а если не спит ночами, чувствует себя не в силах что-то делать, то это уже повод задуматься о своем состоянии, оценить, насколько человек находится в стрессе. Очевидно, что люди сейчас испытывают стресс, потому что многие потеряли стабильность в жизни. Санкции выбили людей из привычной системы жизни, мы сейчас так или иначе абсолютно все вышли из зоны комфорта. Но важно успокоиться и по возможности оставаться в колее привычной жизни. Если не получается справиться самому, то лучше обратиться к специалисту.

— Какое влияние на нас оказывают новости и как не тревожиться от потока негативной информации?

— Выключить новости. Других вариантов нет. Существуют разные типы реагирования на стрессовую ситуацию, но у человека всегда есть выбор. То, что мы не контролируем свою эмоциональную жизнь, на самом деле иллюзия. Мы ее контролируем, и когда мы сами себя раскручиваем, ничего другого не происходит, кроме выхода на негативные, даже разрушительные эмоции. Поэтому нужно спрашивать себя, зачем вам эти новости и что вы из них хотите узнать. Новости несут большой негативный эмоциональный заряд. Если не хотите отказываться от них совсем, то читайте дайджест в конце или в начале дня, когда вам удобно.

— Как в сложившейся ситуации оставаться продуктивным?

— Спокойно относиться к тому, что ваша продуктивность может снизиться. Нужно приводить себя в спокойное состояние, прекращать разговоры, которые вызывают панику. Здесь важно учитывать, что паника — самый страшный враг. Если у человека такая реакция, что он не может встать с постели, то ему нужно брать блокнот и писать в нем три дела, которые он завтра обязан выполнить. Например,

заплатить за квартиру, купить хлеб и что-то еще. Блокнот нужно оставлять рядом с кроватью, а утром сказать себе: «Сядь, возьми список, выполни первый пункт». Порой это тяжело сделать, но помогает выйти из достаточно жестких депрессий. Важно строить планы на будущее, даже если планировать можно только на час вперед.

— Получается, долгосрочные планы сейчас строить напрасно?

— Да. Человек в принципе, когда строит долгосрочные планы, видит препятствия. Причем обычно препятствия кажутся больше, чем цель. Существует даже такая терапия, когда человек должен сосредоточиться на цели, чтобы преодолеть препятствия. Сейчас же это не самый лучший вариант, поэтому лучше строить краткосрочные планы.

— А что делать со страхом неизвестности?

— Сейчас настал момент перемен — происходит смена рамок восприятия, когда мы понимаем, что значение имеет каждая минута жизни. Нет же на самом деле ни прошлого, ни будущего, есть только настоящее. И будущее зависит от того, что человек построит в своей голове. Так почему не построить хорошее будущее для себя?

Некоторые люди выстраивают для себя шкалу, где определяют, что будут делать при самом плохом развитии событий. Важно чтобы вариант был адекватный и действенный, слово «сделаю» должно быть ключевым.

— Елена Александровна, как быть с паническими атаками?

— Существует пошаговая технология, которая находится в свободном доступе. Главное в ней — контроль дыхания. Если человек чувствует, как именно начинаются паническая атака и триггеры, он четко их все прописывает и может узнать. Потом, когда он ощущает, что начинается паника, он должен сесть, расслабиться, начать медленно дышать и концентрировать внимание на дыхании. Когда начинается нехватка кислорода, то это гипервентиляция. Поэтому нужно снизить количество вдыхаемого воздуха,

например, взять пакет и дышать в него, но это крайний случай.

В идеале нужно учиться дышать правильно заранее, в панике без навыка это трудно сделать. Для того, чтобы правильно дышать в панической атаке, нужно тренироваться. Например, раз в день спокойно садиться, расслаблять руки и ноги, закрывать глаза и делать вдох и выдох, концентрируя внимание на движении воздуха внутри. Сделайте несколько таких циклов, достаточно трех или четырех. При этом в идеале перед глазами должен быть «пустой экран», ни одной мысли.

— Как в попытках расслабиться не стать жертвой вредных привычек?

— Завести полезную привычку. Например, заняться спортом. Можно сосредоточиться на работе. Трудоголизм, конечно, тоже не самый хороший вариант, но в конкретных условиях это лучше, чем впасть в апатию.

— Что поможет избавиться от собственной агрессии?

— Выход один — куда-то ее направлять. Чаще всего это спорт. Бег хорошо помогает. В такое время начинают бегать даже те, кто не любит этот вид спорта.

— А что делать людям, которые все же не занимаются спортом?

— Больше гулять. Можно просто обойти дом вокруг несколько раз, главное — удерживать взгляд на макушках деревьев. Линия горизонта приходится на середину наших глаз. Если поднимать взгляд выше этой линии, то включаются нейронные процессы, которые «выдергивают» человека из внутреннего монолога и переживаний. Я, например, используя эту технику, начинаю мир лучше воспринимать, ведь поднимается уровень фонового настроения. Гулять так нужно до тех пор, пока не почувствуешь, что тяжесть ушла. Нужно только заставить себя выйти на улицу.

Вообще, все свои полезные привычки нужно сохранять. Если человек теряет работу, но привык вставать в восемь часов утра, то ему необходимо продолжать соблюдать этот график и



— Нужно себе задать вопрос, в чем ты конкретно виноват. Не ты как гражданин, а ты — личность. Ни в чем. Конечно, чувство вины не обоснованно. Его нужно чем-то заменять. Например, на чувство ответственности за близких в первую очередь. Или ответственности за то, чтобы по-прежнему качественно выполнять свою работу. Ведь никто не сделает ее за тебя.

— Получится ли адаптироваться к новой реальности безболезненно?

— Только строить планы на ближайшее будущее, которые ты способен контролировать. Вообще, чем больше вы контролируете в своей жизни, тем лучше.

Человек может вывести себя из тяжелого состояния за счет простых, но регулярных действий, которые улучшают и его окружение. Если планировали переклеить обои, а тут такие события случились, то не стоит ложиться на диван и откладывать ремонт. Как только человек замирает, он резко «спускается» вниз к негативным эмоциям. Внутри скапливается энергия, вызванная эмоциями, и ее нужно куда-то направлять. Поездки тоже хорошо помогают. У нас в Новосибирской области, например, много интересных и красивых мест, где можно перезагрузиться. Сейчас это архиважно.

Кроме поездок, спорта, прогулок, не забывайте про творчество. Кто-то крестиком вышивает, кто-то рассказы пишет, кто-то скетчи рисует, кто-то пирожки печет вкусные. Творчество способно выгнать человека из негативного состояния.

— Елена Александровна, как мы можем поддержать близких, друзей, коллег, которым сейчас тревожно?

— В ходе общения говорить ровным и плавным голосом, смотреть в глаза, можно прикоснуться, взять за руку, если человек расположен к вам. Главное — помнить: от того, что мы будем рвать на себе волосы, вообще ничего не поменяется.

В любой ситуации нужно обдумать все возможные варианты действий, успокаивать окружающих добрым словом и своим участием. Более того, иногда человеку проще позаботиться о ближнем, чем о себе. Это дает необходимый уровень энергии для преодоления многих препятствий.

составлять план на день. Если привык, допустим, лечь спать в десять вечера, но завтра ему куда-то нужно выезжать из дома, то он все равно должен лечь в это время. Желательно ничего не менять, потому что каждое изменение воспринимается сейчас организмом болезненнее, чем раньше, когда уровень стресса у людей был меньше.

— Подскажите, как разговаривать с близкими о текущих политических событиях и не ссориться?

— В мудрых отношениях люди, когда понимают, что у них разные взгляды, просто не затрагивают проблемную тему, потому что спокойная обстановка в семье для них важнее.

Если человек выступает против семьи, это связано с тем, что он какие-то свои глубинные устои подвергает сомнению. Но на самом деле у каждого в глубинных устоях заложено, что

семья — одна из самых важных ценностей. Бабушку же мы меньше любить не станем, если она телевизор смотрит целыми днями и у нее все плохо. Нужно сменить тему. Кто-то же из близких должен быть мудрее. Просто выявляем темы, на которые не говорим.

И здесь важно учитывать, что это за рассуждения. Есть разговоры, в ходе которых люди обсуждают конкретные действия. Например, планирование семейного бюджета. Совсем другое — слив эмоций. Лучше этого не делать, а перейти на что-то конструктивное. Желательно отслеживать внутри себя и задаваться вопросом, для чего хочешь поговорить на ту или иную тему с близкими, какую цель преследуешь.

— Обоснованно ли чувство вины за происходящее, которое сейчас у многих возникает?

Широкая Масленица: как в НГУЭУ провожали зиму

Традиционные масленичные гуляния прошли во внутреннем дворе пятого корпуса НГУЭУ. Организовал это яркое весеннее мероприятие Центр культуры и творчества университета.



Активисты внеучебных траекторий НГУЭУ «Добровольчество», «Культура и творчество» и «Здоровый образ жизни» объединились, чтобы порадовать студентов.



На большой перемене внутренний дворик пятого корпуса нархоза наполнил аромат блинов, а наряженные в русские народные костюмы организаторы приглашали студентов проводить зиму с песнями и танцами.





Студенты участвовали в традиционных русских забавах: водили хороводы, играли в «Ручеек», перетягивали канат, метали валенки в кольцо, участвовали в поединках.



За ловкость, силу и меткость участники получали номерки, которые можно было обменять на вкусные блины и горячий чай.



Кульминацией Масленицы в нархозе стала лотерея, в которой участвовали все гости праздника. В итоге победили трое студентов.



Даты Масленицы меняются каждый год в зависимости от даты празднования Пасхи. Традиционные атрибуты Масленицы — чучело, забавы, катание на санях, гулянья, блины и лепешки.

Вся Масленица делится на два периода: узкая Масленица и широкая. Узкая Масленица — первые три дня: понедельник, вторник и среда. Широкая Масленица — это последние четыре дня: четверг, пятница, суббота и воскресенье. Если обратиться к истории праздника, то в первые три дня можно было заниматься хозяйственными работами, а с четверга все работы прекращались.



Даем старт новой travel-рубрике «Вокруг света», в рамках которой «Наша Академия» будет путешествовать по разным городам и фотографироваться на фоне достопримечательностей.

Если тебе предстоит интересная поездка или целое путешествие, и ты хочешь посодействовать редакции в подготовке фотоконтента для этой рубрики, то связывайся с нами по телефону: +7 (923) 746-66-90 (только письменные сообщения в WhatsApp или Telegram).

С нетерпением ждем обратной связи!



«Наша Академия» на фоне Усадьбы Асеевых – музейного комплекса, расположенного в городе Тамбов.

Фото корреспондента отдела общественных связей НГУЭУ Инны Мареевой.

Дорогие друзья!

В связи с ограничениями работы Instagram и Facebook в России, с 14 марта 2022 года НГУЭУ приостановил ведение своих страниц в этих соцсетях.

Чтобы оставаться в курсе событий, происходящих в вузе, подписывайтесь:

- на сообщество «НГУЭУ (Новосибирская область)» во «ВКонтакте» (самое крупное среди сообществ новосибирских вузов): <https://vk.com/nsuem>
- на Телеграм-канал «НГУЭУ ЭКСПЕРТНЫЙ», где наши эксперты анализируют и обсуждают вопросы образования, экономики, общественной жизни и многие другие: https://t.me/nsuem_nsk
- на группу «НГУЭУ (Новосибирская область)» в «Одноклассниках», где уже сформировано комьюнити выпускников нархоза: <https://ok.ru/nsuem>

Для удобства используйте QR-коды с этой страницы. НГУЭУ всегда на связи с вами!



Газета зарегистрирована в Сибирском окружном межрегиональном территориальном управлении Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство № ПИ 12—0959 от 30 ноября 2001 г. Ответственность за содержание рекламных публикаций несут рекламодатели. Учредитель — Новосибирский государственный университет экономики и управления. Над номером работали: Анастасия Смирнова, Инна Мареева. Верстка: Андрей Шацких. Корректор: Марианна Беляева.

Главный редактор А.В. Смирнова. Адрес редакции: 630099, Новосибирская область, г. Новосибирск, ул. Каменская, 56, офис 1-24. Тел.: 243-94-64. E-mail: a.v.smirnova@nsuem.ru. Номер отпечатан: ООО «Глобал Медиа Евразия», 630048, Новосибирская область, г. Новосибирск, ул. Немировича-Данченко, 104, офис 311. Тел.: +7 (383) 373 54 62. Номер подписан: 22.03.2022. Время подписания в печать по графику: 17.00, фактическое: 18.00. Дата выхода в свет 23.03.2022. Заказ No ГМЕ-3490 Тираж: 500 экз. Бесплатно.