

SUNDA

ТРЕНДИ СВІЖІШІ, НІЖ ВІТАМІН Д

З личиком гожим

Для кожної дівчинки важливо не тільки підібрати ідеальний лук. Значну роль відіграє також макіяж. Тому поговоримо сьогодні про б'юті тренди...

Читай на 2 стр.

Тренди цієї осені

Фешн-індустрія сьогодні захоплює всі соціальні мережі. Саме тому ти можеш не хвилюватися, якщо не слідкуєш за новинками моди, адже фото та стрічку в інстаграмі ти точно гортаєш часто. Отож, почнемо!

Одне з головних досягнень модних тенденцій 2020-21 – це те, що вони не мають гендеру. Зараз популярності набирає свобода самовираження...

Читай на 3 стр.

ЕКСКЛЮЗИВ Випуску!



Фотомодель у домашніх умовах

Привіт! Мене звати Альона Бабенко, я студентка Київського університету імені Бориса Грінченка. Я працюю у модельній сфері, тож трохи розуміюся на нормах крутого кадру...

Читай на 2 стр.

Факти тижня

Звідки пішло звернення «батьа» до батька? Чому під час сильного смутку з'являється клубок у горлі? Чому в Норвегії (Шпіцбергені) заборонено вмирати й народжувати дітей? Чому пельмені підіймаються під час кип'ятіння? Чому символ серця виглядає саме так? Чи буває у тварин алергія на людину? Чому «папарацці» так називають?...

Читай на 7 стр.

Геніальність...?

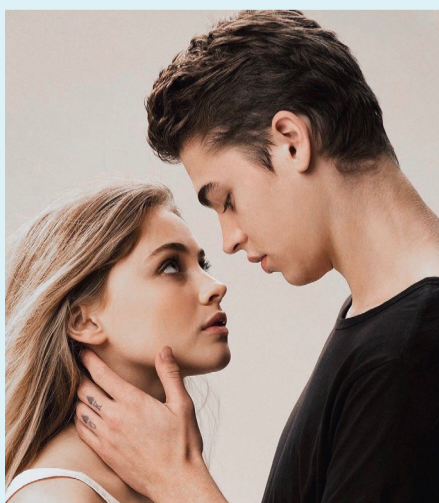
Темою цього тижня для роздумів наших читачів стала «Геніальність чи випадковість». Головне питання: чи є геніями відомі люди, що зробили своє відкриття випадково?...

Читай на 6 стр.

Фільм "Після"

Відверта рецензія та осмислення феномену...

Читай на 9 стр.



Історія невдачі

Саме так охарактеризував своє творіння Хав'єр Гомес Сантандер, сценарист одного з найуспішніших серіалів у світі. Жодна маска Сальвадора Далі тепер не сховає акторів від нестримної слави. Жодна «Белла чао» не заглушить оплески фанатів режисерам, продюсерам, сценаристам та іншим членам команди. І жодне пограбування не вважатиметься таким довгоочікуваним, як...

Читай на 8 стр.

Тривожність

Психологічна наука демонструє щораз вищий інтерес до питання тривожності особистості. У наукових дослідженнях, де ця проблема займає головне положення, чітко відображається інтерес до неї. Одразу зазначимо, що треба розрізняти тривогу як стан і тривожність як властивість особистості...

(Досліджуємо тривожність разом з професійним психологом)

Читай на 4 стр.

Щоденник пацієнта

Сеанс у психолога. Нервуєте? Сумніваєтесь? Не знаєте, чого очікувати? ... Розповідаємо, як виглядає прийом очима пацієнта...

Читай на 5 стр.



ПСИХОЛОГІЯ

Тривога і тривожність: науково-професійний погляд

Психологічна наука демонструє щораз вищий інтерес до питання тривожності особистості. У наукових дослідженнях, де ця проблема займає головне положення, чітко відображається інтерес до неї. Одразу зазначимо, що треба розрізняти тривогу як стан і тривожність як властивість особистості.



Тривога – це смутний, неприємний емоційний стан, що характеризується очікуванням несприятливого розвитку подій, наявністю поганих передчуттів, страху, напруги і хвилювання. Тривога відрізняється від страху тим, що стан тривоги зазвичай безпредметний, тоді як страх припускає наявність об'єкту (людини, події або ситуації), що його викликає, людини.

Тривожність – це схильність людини до відчуття стану тривоги. Найчастіше тривожність людини пов'язана з очікуванням соціальних наслідків її успіху або невдачі.

Тривога і тривожність тісно пов'язані зі стресом. З одного боку, емоції тривожного ряду є симптомами стресу. З іншого боку, початковий рівень тривожності визначає індивідуальну чутливість до стресу. Певний рівень триво-

жності – природна й обов'язкова характеристика активної діяльності особистості. У кожній людини є свій оптимальний рівень тривожності, тобто корисна тривожність.

Варто підкреслити, що проблема тривожності вперше була поставлена й розглянута в працях З. Фрейда. Він вважав, що тривога

виникає внаслідок витіснення потягів (сексуальних потягів). На думку психолога, якщо під час розрядки сексуальної енергії виникають перепони, то ця енергія буде продовжувати тримати тіло у фізичному напруженні, яке, у свою чергу, трансформується в тривогу. Узагалі, будь-який потяг за З. Фрейдом може викликати тривогу за умови, що його задоволення означатиме порушення інших життєвих потреб. Зокрема, значення, яке Фрейд надавав тривожності, можливо, найбільш яскраво виражено в його лекції 1917 р.: «...без сумніву, що проблема страху – вузловий пункт, у якому сходяться найбільш різні та найважливіші питання, таємниці, рішення якої повинне пролити яскраве світло на все наше душевне життя». Класичною роботою З. Фрейда з проблем тривожності вважається книга «Гальмування.

Симптом. Тривожність», яка була перекладена російською мовою і видана під назвою «Страх». Дотепер практично жодне дослідження з тривожності, яке виходить на Заході, не обходиться без прямого або непрямого посилання на цю книгу. Проте, К. Хорні вважає, що будь-який потяг здатний викликати тривогу, якщо його реалізація означатиме порушення інших життєвих інтересів або потреб. Тривожність виникає внаслідок страху перед витісненими потягами. Так, ворожі чи агресивні імпульси, які витісняються зі свідомості, є головною психологічною силою, яка спричиняє тривогу.

На думку О. Кондаша, тривога – це неприємний психологічний стан, спричинений передчуттям небезпеки, чи загрози, яку людина не здатна чітко усвідомити, уявити. Згідно з поглядами класиків теорії навчання і представників її більш сучасних відгалужень, тривожність і страх – дуже близькі явища. І тривожність, і страх – емоційні реакції, що виникають на основі умовного рефлексу. Вони, у свою чергу, створюють підґрунтя для широкого репертуару інструментальних, оперантних реакцій уникнення, на основі яких і відбувається соціалізація індивіда, і виникають (у разі закріплення неадаптивних форм) невротичні і психічні порушення.

Розгляд страху як фундаментальної, природженої емоції найбільш яскраво виражений у роботах засновника біхевіоризму Дж. Уотсона, який, крім страху, до числа таких первинних емоцій відносив також гнів і любов. Проблема природженості базових емоцій і, насамперед, страху широко обговорювалася в психологічній літературі на межі століть, але відгомони цієї суперечки відчутні й досі. Нагадаємо, що згідно з біхевіоральними поглядами, емоції – специфічний тип реакцій, перш за все вісцелярних (тих, що належать до внутрішніх органів). Саме таке розуміння лягло в основу поглядів Уотсона, що дозволили йому зробити відомий висновок про те, що страх з'являється із самого моменту народження.

Як стимули, що викликають реакції (такі як страх) у новонароджених, він розглядав завдяки позбавленню опори, використанню шуму, гучних звуків, а також дотиків, наприклад, легкий поштовх дитини під час засипання або пробудження.

Хочемо зазначити, що серія досліджень, зроблених К. Ізардом, засвідчує, що тривогу можна визначити як емоційний паттерн, який складається з декількох відносно незалежних афективних факторів, тобто тривога являє собою комплекс емоційних хвилювань (страху, смутку, сорому, гніву, інтересу, провини тощо). Тривога часто розуміється як відчуття невизначеної чи безпредметної загрози людині як соціальній істоті, коли можуть зазнати небезпеки її цінності та положення в суспільстві. Тобто, тут під тривогу розуміється хвилювання через можливість фрустрації соціальної потреби.

Так, розглянуті теорії дозволяють зробити висновок, проте, що позиції у вивченні тривожності різні. Однак тривожність переважно розглядають як властивість особистості, яка негативно впливає на її психічне здоров'я. Тривожність досліджується більшістю авторів у тісному зв'язку зі страхом, оскільки страх є об'єктивним вираженням тривоги. Проте одні дослідники вказують на тривожність, як первинну реакцію, інші – на страх як чинник, що викликає стан тривоги.



Г. Омельченко

Ментал Хелс чееееек

Ми вирішили промоніторити ментальне здоров'я наших підписників за допомогою простого, але цікавого опитування.

В опитуванні взяли участь 94 людини: 77 жінок та 17 чоловіків у середньому від 18 до 20 років, тобто наша молода й перспективна аудиторія. Більшість опитаних – студенти, деякі також поєднують навчання та роботу. Щодо статусу, 28% мають стосунки, 50% – хочуть знайти свою половинку, і лише 22% – без партнера й задоволені цим. За психологічним портретом більшість описали себе як амбівертів та інтровертів, за темпераментом – сангвініки, флегматики та холерики.

Ми запитали також про чинники, які впливають на психологічний стан наших опитуваних. Це найперше соціалізація, яка більшість використовує в усіх сферах життя: у роботі, навчанні, дозвіллі, соціалізації, саморозвитку.



ЩОДЕННИК ПАЦІЄНТА

Це був початок грудня. Декілька днів раніше був зроблений вирішальний дзвінок, який мав стати першим кроком до полегшення.

Після уроків я мала йти на перший сеанс, але перед цим моя мати зайшла до вчительки, адже та хотіла поговорити з батьками. Це була досить дурна звичка цього педагога, тому що вона совала свого носа туди, куди взагалі-то й не мала. Простіше кажучи, далі мені всього лише залізли в душу, до чого я не була готова. Плакати перед психотерапією дуже іронічно, не вважаєте?

Коли мене просять розповісти, чому ж я тоді вирішила, що мені потрібна допомога спеціаліста, я гублюся. Не побувши в цьому стані, людям важко зрозуміти, але я спробую пояснити. Ти просто стоїш із друзями в «Сільпо», і тут раптово, ніби падає завіса: «Я нікому тут не потрібна». І стоячи з ними, ти усміхаєшся й мило розповідаєш щось, але варто відволіктися, як ця тривога дедалі

більшає. Чи коли ти дивишся в дзеркало, й очі наливаються сльозами просто через те, що ти собі не подобаєшся. Чи коли після якоїсь маленької сварки в тебе в голові крутиться лише одне слово: «Боляче». Ти не живеш; ти просто існуєш і не знаєш, що буде. Це тільки частина з причин. Наразі мені важко згадати всі, та й, чесно кажучи, не дуже хочеться.

Задекількахвилиндо сеансу я була вже на місці. Знаєте, мої бачення щодо кабінетів психотерапевтів були дуже стереотипні. Не було ніякого ліжка, на якому ти лежиш, дивлячись на стелю. Не було також і холодної непривітної атмосфери. Звичайна світла кімната зі зручними кріслами та невеличким кавовим столиком з олівцями й папером.

Мати була в кабінеті першу половину сеансу, надалі ми з терапевткою залишились удвох. Не пройшло, напевно, і десяти хвилин, як я знов ревіла. «Сльози вказують, що ми чіпаємо те, що болить», — якось так мені пояснили. Мені було дуже мало цього часу, я хотіла ще. Це було вперше, коли доросла людина повірила в те, що мені погано.

Чим я пишалася на той момент,

Після визначення портрету нашого середнього анкетованого учасника, ми проаналізували аудиторію на симптоми тривожності:

- 70% лякаються та губляться у своїх турботах, проблемах, буденних справах;
- 76% нервують, якщо все відбувається не так, як було заплановано;
- 57% напружує та приносить дискомфорт соціальна активність та взаємодія з іншими людьми;
- 69% відчувають фізичні прояви хвилювання (нудота, запаморочення, задишка, часте серцебиття);
- 60% страждають від звичок, які проявляються в знервованому стані;
- 46% постійно відчувають свою недостатність у певній сфері або загалом у житті.

Отже, у середньому 63% опитаних переживають тривожність сильніше та частіше за норму. Однак на запитання «Як гадаєте, чи є у вас проблема тривожного розладу?» ми отримали такі відповіді:

- «Мені здається, так» – 44%;
- «Не знаю» – 29%;
- «Ні, у мене все прекрасно» – 21%;
- «Так, але я над цим працюю і вмю це контролювати» – 6%.

Тепер бачимо різницю між реальною тривожністю та усвідомленою тривожністю більш, ніж у 10%.

Головна проблема – неосвіченість у темі тривоги, тривожності та тривожного розладу. Ми перевірили й це:

- 22% обізнані про тривожний невроз (тривожний розлад);
- 23% знають симптоми тривожності;
- 19% вивчали різновиди та ступені тривожного розладу;
- 18% займаються профілактикою тривожності тільки за необхідності;
- 4% займаються регулярною профілактикою тривожності.

Здебільшого учасники анкети або не впевнені у своїх знаннях, або ж взагалі не освічені в темі тривожності і тривоги. Брак інформації і неусвідомлення наявності проблеми – основні причини дефіциту профілактики й лікування.

К. Penik

так це своєю свідомістю. Лікарка була здивована моєю обізнаністю та тим, як я правильно формулювала думки й терміни. Ну, не дарма ж я хотіла піти на терапію понад рік.

Я тримала в руках серветку, що дала мені терапевтка (як обачливо, ставити там одразу цілу коробку таких). Під кінець сеансу я запитала, чи справді в мене є проблеми. Це питання не вимагало відповіді. Попередньо мені поставили тривожний розлад,

якщо дуже простими словами, то це коли тобі страшно, і ти напружений з причинами й без. Покинувши приміщення я відчула, що мені має стати краще. Що мені, нарешті, вірять.

За декілька сеансів у мене виявили депресивний розлад, із яким на той час я існувала близько року. Тепер я розумію, що в депресії немає обличчя. Адже якби я не казала, що маю такий діагноз, ніхто б і не здогадався.

Це був дійсно чудовий досвід.



Є. Трач

СПРАВА СМАКУ

За дверима кухні:
типові помилки кулінарів

Хто з нас не любить смачно поїсти в ресторани? Мабуть, і немає таких. Однак перед тим, як насолоджуватися легким сніданком, насиченим обідом або довгожданою вечерею, треба це пережити процес приготування. Кулінарія – досить тонка справа, яка вимагає терпіння, дисциплінованості та, звичайно, купи помилок.

Мене звати Гончар Микола Ігорович. Мій стаж роботи кухарем становить понад три роки. У віці 18 років я працював в одному з кращих ресторанів в Україні «Coin». Поки ви за одним столом замовляєте вишукану страву й думаєте, чому її так довго готують, я за іншим спостерігаю зовсім не вишукані проблеми й думаю, чому так відбувається.

Звичай кушарями стають ті, хто горять цією професією, але переважно люди не уявляють, наскільки це тяжка праця. Шлях повара починається з того, що він вивчає цю спеціальність у певному навчальному закладі, виконує всі практичні й теоретичні завдання. Однак коли він потрапляє на кухню, усе відбувається інакше.

Насправді, це процес занадто швидкий, а інколи навіть стресовий. Кухарі, які почали працювати з нуля, без навчання, помиляються на дуже простих моментах, таких як зберігання продуктів або ротація (використання раніше приготованих страв). А цього на професійній кухні дуже не люблять. Саме через це багато новеньких кухарів починають губитися і виконують замовлення досить не ідеально. Деякі з них, на жаль, на цьому закінчують зі своєю професією. Тож розповім, які проблеми можуть трапитися за дверима звичайної професійної кухні, де створюються справжні шедеври.

Усе розпочинається зі старту робочого дня, а саме з питання, як організувати процес. Перше, що нас очікує, це перевірка продуктів і напівфабрикатів. Багато кухарів не стежать за ними й порушують стандарти зберігання. Через це істивні ресурси псується і приносять підприємству збитки.

Далі як кухарі-початківці, так і досвідчені фахівці, не зовсім замислюються про те, як користуватися обладнанням і робочими інструментами. Наприклад, вони можуть брати погано заточені ножі або не стежать за станом пателень, і під час приготування на тефлонових сковорідках застосовують металеві предмети.

У процесі куховарення початківці не зовсім правильно додають спеції. Дуже часто їх використовують навмання, не розуміючи, як працює певна спеція, і яку кількість треба сипати. Тож тут ми маємо два варіанти розвитку подій. Якщо додати багато спецій, вони перекриють смак страви, і клієнт не зможе відчути особливості основного продукту;



якщо мало спецій, страву матиме занадто прісний і простий смак.

Також багато кухарів думають, що потрібно промивати пасту холодною водою, і це вважається дуже великою помилкою на професійній кухні. Холодною водою змивається крохмаль із пасту, завдяки якому густішає соус. Окрім цього, водою, у якій варили макарони, розбавляють занадто густий соус у пасті.

І на кінець, деякі повари нехтують цукром, хоча в процесі приготування будь-яких страв дрібка цукру не завадить. Завдяки цьому, у результаті ми отримаємо збалансований і насичений смак. Така магія працює й навпаки: у солодкі страви так само можна сипати дрібку солі, і це точно додасть їй винятковості.

Чому я про все це розповідаю? Бо готувати смачно хочеться не лише професійним кулінарам. Прочитавши, можливо, і ти зрозумієш, чому та або інша страву в тебе вийшла не з бажаним результатом. На таких моментах може спіткнутися будь-хто, і це нормально. Усі ми вчимося завдяки помилкам.

Тому їж, готуй і насолоджуйся. Смачного!

М. Гончар

Мінімум часу – максимум смаку



Уяви собі рум'яний, хрусткий коржик тіста з неймовірно смачною, пахучою начинкою та тягучим сиром зверху. Я розкажу тобі, як приготувати найсмачнішу, найшвидшу, найгарнішу та найпростішу піцу.

Для тіста тобі знадобиться всього шість інгредієнтів та 10 хвилин твого часу.

- Боршно — 200 г
- Тепла вода — 125 мл
- Сухі дріжджі — 1–2 ч. л.
- Цукор — 1–2 ч. л.
- Сіль — на свій смак
- Оливкова олія (можна замінити соняшниковою) — 2 ст. л.

Спочатку просіємо борошно два рази, робимо посередині невеличку ямку (буде схоже на вулкан!) та відкладаємо в сторону. У нову посудину наливаємо теплу воду, до якої додаємо дріжджі, цукор, сіль та оливкову олію. Залишаємо на дві хвилини та перемішуємо до повного розчинення

цукру й солі. Тепер виливаємо все це в борошно та починаємо замішувати тісто. Змащуємо чисту ємність олією, кладемо туди наше тісто та накриваємо зверху харчовою плівкою або бавовняним полотном. Залишаємо в теплому місці на 20–30 хвилин. Ставимо розігріватися духовку до 200 градусів.

Поки наше тісто відпочиває, займемося начинкою. Тут використовуйте простір ваших творчих фантазій. У піці можна змішати багато різних інгредієнтів або навпаки мало, але вона в майже будь-якому випадку буде смачною. Я, наприклад, люблю начинку з грибами. Для цього мені потрібно:

- кетчуп
- майонез
- ковбаса або шинка
- цибуля
- шампінйони
- твердий сир
- за бажанням можна додати ще якийсь інгредієнт

Паста фарфале
з куркою в медово-соевому соусі

Неймовірно проста й дуже смачна страву — макарони з куркою в медово-соевому соусі.

На дві порції знадобиться:

- Куряче філе — 400 г
- Фарфале — 250 г
- Мед — 3 ст. л.
- Соевий соус — 4 ст. л.
- Масло вершкове — 20 г
- Оливкова олія — 1 ст. л.
- Сіль — за смаком
- Перець чорний мелений — за смаком

Підготуй всі продукти для приготування фарфале з куркою. Куряче філе (його можна взяти з грудки або ніжок) треба нарізати невеликими шматочками. У па-

тельні розігрій вершкове масло й оливкову олію та поклади нарізане на шматки куряче філе. Смаж м'ясо 10 хвилин, помішуючи та додаючи мед. Потім долиє соєвий соус і готуй м'ясо в соусі ще 5–8 хвилин.

Далі в каструлі доведи воду до кипіння і відвари макаронні вироби згідно з інструкцією на обгортці. З готових макаронів злий воду, використовуючи друшляк або сито.

Виклади відварені фарфале в пательню до курячого філе. Добре все перемішай, протушуй ще пару хвилин і зніми пательню з вогню.

Смачного!

К. Бондаренко



Тут усе просто. Усе, окрім кетчупу, майонезу та сиру очищаємо та нарізаємо (ковбасу та цибулю краще кільцями, гриби слайсами), а сир натираємо з допомогою терки.

Час повертатися до тіста. Воно стало неймовірно м'яким та збільшилося в розмірі. Знову його трішки місимо та розкатуємо скалкою (форму тіста можна робити будь-яку, наприклад, з бортиками або без них). Беремо форму (у мене спеціальна для піци) та змащуємо її олією, туди кладемо нашу основу для піци. Запікаємо приблизно 10 хвилин.

Коли наше тісто готове, змащуємо його кетчупом і майонезом та додаємо нашу начинку. Спочатку ковбаса, потім цибуля, шампінйони та зверху сир. Запікаємо в духовці 10–15 хвилин до повної готовності. Спостерігайте за сиром: він обов'язково має розлавитися.

Усе. Наша піца готова. Особливість цієї піци полягає саме в тісті, адже воно готується дуже легко та швидко, але виходить дуже м'яким та смачним. Сподіваюся, вам сподобався рецепт. Смакуйте та насолоджуйтеся!

К. Бондаренко

Макарони з куркою
під вершковим соусом із грибами

Потрібен рецепт універсальної та швидкої страви для вечери або несподіваних гостей? Тоді лови.

На шість порцій знадобиться:

- Куряче філе — 400 г
- Печериці — 200 г
- Макарони (пір'я, спіральки, черепашки тощо) — 400 г
- Цибуля ріпчаста — 1 шт.
- Рослинна олія — 30 г
- Сметана (або вершки) — 100 г
- Перець чорний мелений — 0,25–0,5 ч. л.
- Карі — 1 дрібка
- Сіль — за смаком

Отже, продукти для рецепта перед тобою. Закип'яти 2,5 л води, посоли та додай 1 ст. л. рослинної олії. Далі потрібно опустити в киплячу воду макарони, зменшити вогонь на середній та варити макарони до готовності відповідно до інструкції (макарони з твердих сортів пшениці — 8–10 хвилин, з м'яких — 3–4 хвилини). Далі треба взяти цибулю, почистити її, помити та нарізати тонкими півкільцями.

Гриби помити, нарізати тонкими пластинками. Куряче філе помити, нарізати невеликими шматочками.

Потім розігрій сковороду, налий туди рослинну олію, виклади в гарячу олію підготовлену цибулю та смаж до золотистого кольору на середньому вогні, помішуючи, 2–3 хвилини. Виклади гриби й тушуй усе разом 2–3 хвилини. Згодом додай курку й тушуй, помішуючи, 5–7 хвилин. Посоли, додай спецій і сметану. Можна також долити трохи окропу, аби не зіпсувати пательню. Смажити треба на невеликому вогні до готовності курячого філе (приблизно 15 хвилин). Готові макарони відкинь на друшляк, промий і виклади у пательню. Це все перемішай та зніми з вогню. За бажанням зверху можна посипати тертим сиром.

Макарони з куркою під вершковим соусом із грибами готові. Ця страву прикрасить будь-яку вечерю, а чарівний смак зробить вечір ще прекраснішим. Швидко і просто. Рекомендую! Смачного!

К. Бондаренко

Твори наших підписників

А може, досить
Поливати мертві квіти?
А може, хто попросить?
Та ні, зриває вітер віти.
А може, хтось у сон запросить?
Ні, краще самому душею спочити,
Краще сидіти тихенько, мовчати,
Краще на вухо ніщо не шептати.
Краще у тиші себе колисати
І серіал думками складати.
Краще взагалі не чіпати
Мертві квіти. І не страждати.

А. Шевченко

Якщо гортати щоденник із думок,
нічому не вчить жоден клятий урок.
Колекцій думок та пам'яті плівки,
будую себе з огорож – хоч у дірки.
Самостійно вже звикла я зводити стелі,
манити (не всіх) у свої тихі тунелі,
колоти словами. Жалі – не зважаю,
тони там самотньо, я не зважаю.

Ю. Матвієнко

Нам потрібно закінчити роман,
І змотати плівку стару.
Я з тобою був кіноман
Вічних фільмів з початком «Люблю...».
Неймовірно болючі слова,
Та ще дужче їхня відсутність,
Та що ж, коли думка пуста,
Країш серце, не можеш очнутись.
Та не варто шукати причин,
Молотити минуле, яке прагне забутись.
Поруч з нею будеш ... не ти,
Але в серці спокійно,
Ти пишеш сценарій,
Фільму – відбутись!

Новий Пілігрим



Скануй!!!

QR-посилання на наш телеграм-чат, де ви можете спілкуватися і ділитися своєю творчістю! Ми чекаємо саме на ТЕБЕ!

Шукаєш роботу?

Бізнес очима власника: від стартапу до IPO.

Кілька років тому фахівці компанії Deloitte розробили Його для таких студентів, як Ти!

Так, саме онлайн-спецкурс лекцій від експертів різних галузей!

Ти просто must взяти участь, якщо хочеш дізнатися:

— Як обрати свою нішу і впевнено зайти на ринок?

— Як не загубитися у стосах законів і приходити в податкову як на свято?

— Як набрати команду мрії?

— Як робити великі гроші на улюбленій справі?

Тривалість:

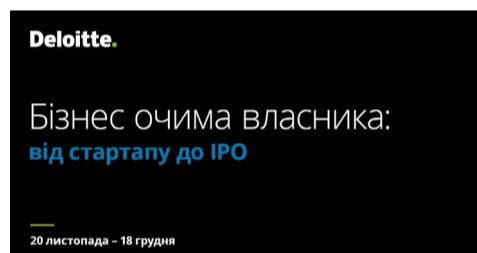
— 20 листопада - 18 грудня.

— Щовівторка та щоп'ятниці о 16:00.

Де?

— Прямий ефір у Zoom.

Багатись нічого, детальна інформація за номером +380 93 67 89 375



Менеджер по роботі з партнерами у Jooble.

Так, працювати в ІТ без технічних навичок реально!

Почни свою кар'єру у продуктивій ІТ-компанії Jooble вже зараз!

Задачі:

— Щоденна комунікація з партнерами іноземною мовою шляхом листування.

— Переклади та наповнення сайту вакансіями партнерів.

— Пошук релевантних майданчиків для розміщення зовнішніх посилань на сайт Jooble.

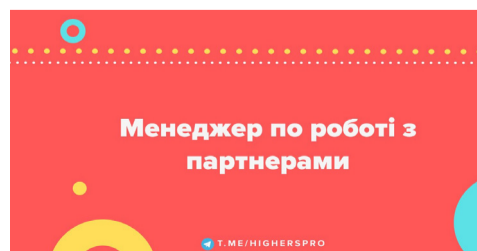
— Побудова відносин з партнерами.

Вимоги:

— Рівень англійської або німецької С1.

— Навички ведення переговорів та комунікації.

Детальна інформація за номером +380 68 67 84 049



Кейс-чемпіонат Servier Care Challenge.

Пропонуй ідеї додатку, що допоможе мільйонам пацієнтів та вигравай цінні подарунки!

Що буде?

— Французька компанія Servier запрошує студентів фармацевтичних та медичних факультетів на кейс-чемпіонат.

Переваги для учасників:

— Можливість відвідати 4 вебінари.

— Консультації з менторами.

— Прокачка професійних знань та навичок командної роботи.

Вимоги для кандидатів

— Розумітися на потребах пацієнтів з гіпертензією.

Призи:

— Планшети.

— Розгляд кандидатури на вакансії до Servier Україна.

— Сертифікат.

Детальна інформація за номером +380 93 78 94 876



Кейс-чемпіонат Hack the process

Лови шалену можливість для студентів сфери ІТ від Банку Credit Agricole!

Що треба зробити?

— Апгрейдити складний процес до простого та автоматизувати його.

Які ролі ти можеш обрати?

— Бізнес-аналітик (BA).

— Інженер з інтеграції та автоматизації (DevOps).

Призи:

— Грошова винагорода та сувеніри від Банку Credit Agricole.

— Оплачуване стажування в головному офісі банку з можливістю працевлаштування.

— Сертифікат про вирішення ІТ-кейсу з автоматизації бізнес-процесів.

Детальна інформація за номером +380 93 57 85 393

