ЦЕНТР КАРЬЕРЫ • РГУ СОЦТЕХ

КАК СОВМЕЩАТЬ РАБОТУ С УЧЁБОЙ?

Работа
Учёба
Развитие
Я

Планируй нагрузку
и оставляй время на себя



01 Выбирай подходящий график

Сопоставь смены с парами и временем на дорогу.

02 Договорись заранее

Обсуди с работодателем расписание, практику и сессию.

03 Веди один календарь

Записывай занятия, смены и сроки сдачи заданий.

04 Оставляй время на отдых

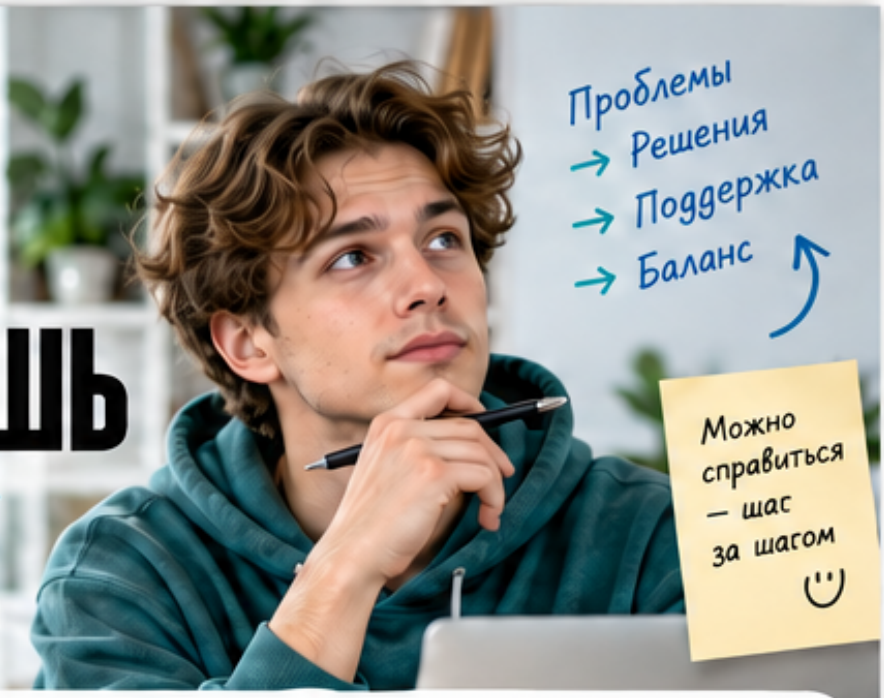
Планируй сон, питание и свободное время.

Не заполняй делами каждую свободную минуту. Оставь запас на непредвиденное.

ЦЕНТР КАРЬЕРЫ • РГУ СОЦТЕХ

ЕСЛИ ВСЁ НЕ УСПЕВАЕШЬ

Пересмотри нагрузку
и обратись за поддержкой



Расставь приоритеты

Выдели срочные задачи. Большие задания раздели на небольшие шаги.

Предупреждай заранее

Если смена совпала с важным занятием, обсуди перенос с работодателем.

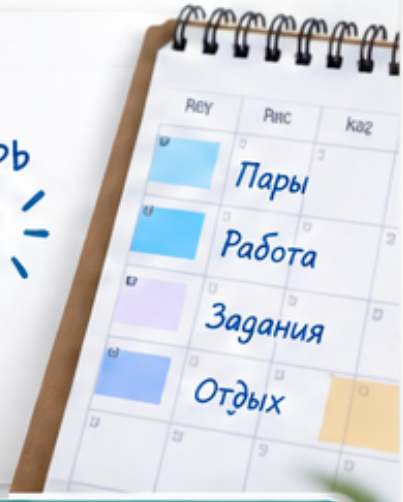
Сократи нагрузку

Постоянная усталость и недосып — повод пересмотреть количество смен.

МОЙ ГРАФИК ПОДХОДИТ МНЕ, ЕСЛИ...

- [ ] Я успеваю посещать занятия
- [ ] У меня есть время на задания
- [ ] Я высыпаюсь и отдыхаю
- [ ] График можно обсудить и изменить

ПРОВЕРЬ СЕБЯ



НУЖНА ПОМОЩЬ С ПОИСКОМ РАБОТЫ?

Обратись в Центр карьеры