

ОЛЕКСАНДР КУКЛИШИН

АНАСТАСІЯ ХИЖНЯК

# ЯК ДОСЯГТИ КАР'ЄРНОГО УСПІХУ ПІСЛЯ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ

*Практичні рекомендації*



**Зелена  
Смуга**»  
Громадська Організація

jooble



Міністерство  
у справах  
ветеранів

**PITTSBURGH**  
  
HIRES VETERANS

  
EMBASSY OF THE UNITED STATES  
KYIV, UKRAINE

**NOVA  
UKRAINE** 

2

ОЛЕКСАНДР КУКЛИШИН

АНАСТАСІЯ ХИЖНЯК

ЯК ДОСЯГТИ  
КАР'ЄРНОГО УСПІХУ  
ПІСЛЯ  
ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ

*Практичні рекомендації*

621.888.09

Київ  
«Вольф І.Є.»  
2024

НАЦІОНАЛЬНА 5  
НАУКОВА МЕДИЧНА  
БІБЛІОТЕКА УКРАЇНИ  
01033, м. Київ,  
вул. Гетьмана Павла Скоропадського, 7

УДК 364.62:355.291.1-057.36](477)(072)

К90

Б-101931  
1/2

Куклишин О.І., Хижняк А.Р.

**К90 Як досягти кар'єрного успіху після військової служби. Практичні рекомендації / Куклишин О.І., Хижняк А.Р. – Київ: Вольф І.Є., 2024. – 64 с.**

ISBN 978-617-8031-05-3

Посібник «Як досягти кар'єрного успіху після військової служби» надасть дієві рекомендації та інструменти, необхідні для визначення майбутньої кар'єри, а також окреслить подальші кроки для досягнення успіху в обраній цивільній справі після закінчення військової служби.

Підготовлено на основі практичного досвіду з використання ефективних американських інструментів підготовки військовослужбовців до цивільного життя, а також матеріалів Міністерства оборони Сполучених Штатів Америки – програми допомоги в перехідний період (Transition Assistance Program).

УДК 364.62:355.291.1-057.36](477)(072)

Посібник створений за рекомендаціями ветеранів для ветеранів Громадською організацією «Зелена Смуга» в партнерстві з компанією «Jooble», американською організацією «Pittsburgh Hires Veterans», Міністерством у справах ветеранів України за підтримки Відділу преси, освіти та культури Посольства Сполучених Штатів Америки в Україні.

Погляди авторів посібника не обов'язково збігаються з офіційною позицією уряду Сполучених Штатів Америки.

Дизайн – Ольга Постнікова

Даний тираж надруковано за фінансової підтримки Благодійного фонду «Nova Ukraine». Не для продажу

ISBN 978-617-8031-05-3

© Куклишин О.І., Хижняк А.Р., 2024

## ЗМІСТ

Вступне слово Валерія Залужного.....	6
Повернення до мирного життя: чому це важче, ніж здається.....	9
Як знайти свою ідентичність .....	11
Стійкість у перехідний період .....	17
Управління стресом у перехідний період.....	19
Військова vs. Цивільна культура .....	23
Цінність наставників .....	29
Перехід до цивільної зайнятості.....	32
Тверді та м'які навички: як правильно їх визначити .....	35
Визначення можливих цивільних професій.....	42
Як правильно оформити резюме та мотиваційний лист .....	46
Міфи, з якими ви можете стикнутися, та їх розвінчання.....	51
Вправа для розвінчання міфів та можливих сумнівів в собі.....	57
Твій досвід та шлях після військової служби важливий для інших.....	64

**Висловлюємо щирю вдячність за підтримку  
у створенні цього посібника:**

*Глену Девісу, Вірі Максимовій, Софії Виноградовій, Інні Здор,  
Сергію Чорномазу, Анні Єсауловій, Петру Войцеховському,  
Надії Макконел, Джиму Россі, Джеку Лайдену,  
Джеку Вагнеру, Джону Фолі, Енні Фолі,  
Олександрю Соколенку, Ладі Сафоновій, Світлані Березиній,  
Олександрю Терещенку, Катерині Осадчук,  
Максиму Слободанюку, Роману Прокоф'єфу, Анні Гринчук,  
Віктору Круглову, Назару Лосюку, Ользі Башей,  
Димитрію Присяжному, Валерію Ільчуку, Оксані Бельській,  
Олександрю Данилюку, Ігорю Корховому, Роману Ісаську,  
Георгію Цимідану, Андрію Радзієвському, Марії Казачковій,  
Євгену Ковтуну, Юрію Гусеву, Ігорю Ноценку,  
Олександрю Голопотелюку, Світлані Кашенець,  
Сергію Войчуку, Альоні Скорзовій, Ірині Башкатовій,  
Ігорю Безкаравайному, Емілю Алібейлі, Олесі Корягіній,  
Олегу Магалецькому, Юрію Богун-Щиріну,  
Святославу Юрашу, Вадиму Мазевичу, Ігорю Гайовичу,  
Геннадію Бондареву, Роману Мандулі,  
Олександрю Щирбі, Наталії Кондратенко,  
Ганні Резніченко, Василю Шевченку, Віталію Гаделії,  
Володиміру Онофрійчуку, Юрію Максименку,  
Ірині Башиловій, Тетяні Цехмістренко, Тарасу Гаману,  
Ірині Романовій, Євгенії Сокіл, Олені Бекреньовій,  
Маріанні Єлейко, Ользі Олефіровій, Богдану Михальчуку.*

## А також, організаціям:

Аудиторській компанії  
«Санта Фе Ессосіейтс Україна»



Центру реабілітації та реадaptaції  
учасників АТО – «ЯРМІЗ»



Юридичній компанії  
«Віталій Гаделія та Партнери»



Фонду Родини Богдана Гаврилишина



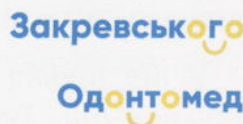
Групі компаній АІМ



Громадській організації  
«ВЕТЕРАНС ХАБ ОДЕСА»



Медичним центрам  
«Закревського 47»,  
«Ондонтомед»



Українським випускникам американських  
програм обмінів – USG Exchange Programs  
Alumni – Ukraine



U.S. – Ukraine Foundation



Vocational Resource Strategies



## Вступне слово

Весною 2014 року в Україну прийшло горе, уявити яке раніше було неможливо. Принаймні, країні, яка під бандуру співала сумних пісень, з усіх сил будувала дружбу з одвічним ворогом, росила олігархів та знищувала власну армію.

Війна – це чи не найстрашніший виклик усьому живому. Вона приносить горе і смерть, калічить долі людей, які ще вчора мріяли та будували плани, а сьогодні залишилися наодинці з власним горем.

До повномасштабної агресії війна в Україні тривала вже вісім років. Вісім років український народ на очах усього «стурбованого» світу намагався самотужки впоратися зі своїми вбитими, скаліченими, поневоленими і назавжди травмованими громадянами. На заміну полеглим захисникам ми були змушені скликати до зброї все більше і більше людей, які йшли боронити Україну за покликом серця.

Кінця війни видно не було, а вулиці міст і сіл вже заповнювали ветерани – молоді та старі люди, хлопці та дівчата, які нагадували простим українцям, що війна поруч. Як і свіжі могили з яскравими синьо-жовтими та червоно-чорними прапорами, ветерани ще тоді незакінченої війни принесли у наше суспільство зовсім нову сферу.

У ніч проти 24 лютого 2022 року багато ветеранів знову пішли у бій. Хтось із них – в останній. А хтось вийшов з бою вже зовсім іншим, будучи спотвореним війною фізично або морально.

Як і десять років тому ветерани повертаються до нас із надією, що вони нам потрібні. Потрібні не лише Державі – потрібні суспільству. Мабуть, саме тому, вже на десятому році війни, стає все важче і важче самій Державі пояснити ветеранам, що окрім обов'язку громадянина, є й обов'язок держави перед ними – тими, хто щосекунди ризикуючи власним життям, цей обов'язок виконує.

Ми маємо пам'ятати про них, про їх рідних і близьких, які моляться за них, інколи боячись взяти в руки телефон.

Рано чи пізно Держава винайде шлях і механізми, як бути справедливими до своїх захисників і їх сімей. Наша головна мета – залишитися людьми, зберегти любов і повагу до них, а головне – спробувати поділитися теплом свого серця з ними, ветеранами.

Вони будуть різні. Абсолютно різні. Багатьох із них ми навіть спочатку не зрозуміємо. Але й доля не питала у них, чи годяться вони для війни. Вони просто пішли.

Дякуючи Богу, більшість із них повертається. Але саме ми, суспільство, маємо їх чекати. Маємо пустити їх у своє життя і перш за все сказати:

Дякую тобі, ветеране. Тепер ми житимемо разом. Завдяки тобі.

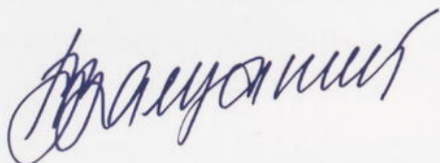
Я хочу подякувати усім, хто переймався, переймається і буде перейматися долею ветеранів. Особлива подяка – авторам цих рекомендацій Олександру Куклишину і Анастасії Хижняк, які, сподіваємось, власним прикладом надихнуть інших небайдужих громадян долучитися до адаптації військових до мирного часу.

Важко повернутися до мирного життя з пекла війни. Але ще важче – це повірити, що ти комусь потрібен. Але все в ваших руках. Ми разом не тільки переможемо, а й побудуємо нову країну. Бо ми цього варті.

Слава Україні!

Надзвичайний і Повноважний Посол України у  
Сполученому Королівстві Великої Британії та Північної Ірландії  
Герой України, Генерал,  
Головнокомандувач Збройних сил України (2021-2024)

Валерій Залужний



*Захисникам та Захисницям, з глибокою повагою  
та вдячністю за мирний сон і можливість жити нам  
у вільній та Незалежній Україні!*

Від розробників та учасників проєкту

*«Тільки тоді людина буде щасливою, коли пізнає себе,  
розпізнає свої покликання, нахили чи обдарування,  
зрозуміє, який рід діяльності зможе принести їй моральне  
задоволення», – Г.С. Сковорода*

# ЧОМУ ПОВЕРТАТИСЯ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ СКЛАДНІШЕ

**Д**ослідження психологів показують, що адаптація до військової служби чи війни проходить в рази легше, аніж повернення у мирне життя. Якщо ми подивимося на армію або військову службу організаційного погляду, то побачимо, що у цей період перед людиною постають абсолютно зрозумілі та чіткі завдання: виконувати накази та залишитися живим. Екзистенційні думки типу «що я хочу від життя», «ким я хочу бути», «що залишити після себе» та побутові питання відходять на задній план. Військові побратими стають аналогом родини, щодня людина отримує чіткі та зрозумілі команди, разом із побратимами має спільну мету та виконує ряд завдань задля її досягнення. Усе чітко і зрозуміло. Тіло та психіка адаптуються до постійного стресу, військових умов.

Проте все в рази ускладнюється, коли людина повертається до мирного життя. Перш за все, складно перелаштовуватися на спокійний та мирний лад, адже тіло та психіка звикли до шаленої напруги та постійного стресу. Інколи на перелаштування може знадобитися все життя.





По-друге, на війні людина звекає до мінімального комфорту та зручностей. Після повернення до мирного життя перед людиною, яка несла службу, постає кілька об'ємних та важливих завдань:

- відновити сили після війни (тіло та психічний стан);
- справитися з можливим почуттям провини та можливим посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Варто зазначити, що не всі стикаються з цими станами;
- адаптуватися до мирного життя;
- віднайти нові сенси у цивільному житті;
- знайти спеціальність та реалізувати себе у мирному житті.

Готуючи цей посібник, ми ставили собі за мету допомогти відповісти на важливе запитання: як досягти кар'єрного успіху після військової служби? Задля цього розробили покрокові рекомендації.



## З ЧОГО ПОЧАТИ

**О**днією з поширених проблем перехідного періоду з військової служби до цивільної є втрата мети та ідентичності. Опитування серед американських ветеранів показали, що понад 67% «сумують за товариством і командною роботою, які були частиною військової служби» та визначають це як один із найскладніших аспектів перехідного періоду. Хоча такі опитування не проводились в Україні, все ж можна припустити, що подібна ситуація спостерігається і у нас.

Під час перехідного періоду цілком природно, що у багатьох виникають побоювання стосовно життя після військової служби. Зміна способу життя може бути складним завданням для будь-кого.

Давайте детальніше розглянемо способи подолання цієї проблеми.

## ПОШУК НОВОЇ МЕТИ ТА ІДЕНТИЧНОСТІ

**П**ід час перехідного періоду значна частина військовослужбовців прагне позбутися структури та правил військової служби. Однак, ветерани під час переходу до мирного життя відчують втрату мети та ідентичності як свій найбільший адаптаційний виклик та найважчий для подолання.

Коли ви приєдналися до військової служби, то відповідно стали частиною групи з визначеною структурою з чіткими і конкретними правилами та нормами. Ви їли, жили та

тренувалися разом. Хоч вам, можливо, і не подобались всі ваші побратими, ви розвинули рівень довіри та розуміння, яке допомагало вам захищати один одного. З братами та сестрами по зброї ви ділилися складним досвідом та створили механізм злагодженої роботи, який допомагав вам реалізувати місію та переживати довгі періоди відсутності вдома.

На відміну від вступу на військову службу, повернення до цивільного життя, як правило, є складнішим, оскільки зазвичай відбувається індивідуально, а не в групі. Часто не вистачає підтримки або наставництва від того, хто пережив це. Як правило, ветерани повідомляють, що почуваються невпевненими та ізольованими після втрати військової структури. Вам може бути важко відновити зв'язок із сім'єю та друзями, адже вони не служили в армії та можуть не повністю розуміти ваш досвід.

***Один із ветеранів описав це так:***

*«Найбільша проблема, з якою стикаються військовослужбовці, коли звільняються, – це втрата товариських стосунків, які виникають під час служби в армії. Вони втрачають родинний зв'язок між братами і сестрами по зброї. Друга проблема – втрата сенсу життя. Коли ти служиш в армії, маєш спільну мету, яку поділяєш зі своїми побратимами, а коли ти звільняєшся, ця мета і особистість, яку ти викарбував під час служби, зникає», – зазначає звільнений за станом здоров'я військовослужбовець американської армії.*

Формулювання нової мети та ідентичності після виходу з військової служби передбачає створення нового кола спілкування. Хоча онлайн-ресурси можуть допомогти вам знайти людей, які поділяють ваші інтереси та проблеми, рекомендується зустрічатися особисто, якщо це можливо, щоб побудувати такий же зв'язок, який ви мали під час військової служби.



З переліком ветеранських просторів у вашому регіоні ви можете ознайомитися за посиланням:

[https://www.irf.ua/wp-content/uploads/2023/01/prostir\\_a4\\_www.pdf](https://www.irf.ua/wp-content/uploads/2023/01/prostir_a4_www.pdf)

**За даними досліджень Лабораторії сенсу життя, розрізняють три основні складові частини мети:**

- **Відчуття призначення.** Коли ви можете сказати, що в одній або декількох ваших життєвих ролей у вас є певна місія. Вона може бути пов'язана з тим, що своєю професійною діяльністю ви хочете робити світ кращим. Можливо, ви хочете бути хорошим батьком чи матір'ю своїм дітям. Навіть свою військову мету можна тут розширити: наприклад, продовжувати дбати про безпеку України.

*Спробуйте для себе відповісти на такі запитання: Чи були в моєму житті моменти, коли я відчував/відчувала своє призначення? Якщо так, то коли це було та від чого воно виникало? Чи можете уявити, як перенести те відчуття на ваші теперішні життєві обставини? Чи є в мене зараз (чи була раніше) мета, яку я вважав/вважала ключовою у своєму житті?*

- **Відчуття важливості для інших.** Чи є у вашому оточенні люди, для яких ви маєте вагомe значення? Це можуть бути побратими по підрозділу, сім'я, друзі або навіть люди, які просто вдячні вам за ваш внесок у здобуття Україною миру та перемоги.

*Спробуйте для себе відповісти на такі запитання: Чи є в моєму житті люди, які мають для мене вагомe значення? Якщо я не певен/не певна, то чи можу я запитати в потенційних людей цієї категорії? Якщо ні, то де я можу знайти таких людей? Чи можу я зв'язатись з групою ветеранів поблизу себе, які розумітимуть мої відчуття і переживання?*

- **Відчуття логіки того, як працює світ.** Ми розуміємо, що з поверненням до цивільного життя саме ця частина може бути найскладнішою. Правила того, як будується ваше життя, кардинально змінились з часів служби. Тож ті речі, які для цивільних осіб є абсолютно звичними, у вас можуть викликати обурення чи нерозуміння. І це абсолютно нормально. Немає потреби звикати до всього одночасно. Ви можете відшукати прості речі, які перебувають під вашим контролем та на які ви зможете розраховувати. Наприклад, ваші власні звички: прокидатись постійно в один і той самий час, пити за сніданком каву, зранку робити певну сталу послідовність дій.

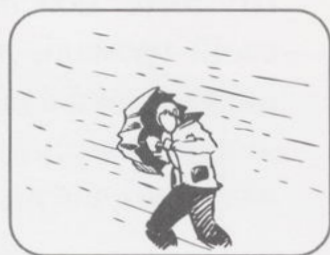
Ці наукові дослідження показують, що навіть якщо ви зможете знайти для себе відповідь на один із трьох пунктів, то це вже наближає вас у пошуку власної мети. Більшість людей, які не проходили через ваш досвід, добре, якщо мають розуміння про один з трьох перелічених пунктів. Тож спробуйте сконцентруватись на тому, який вам зараз здається найпростішим.

## ТА ПАМ'ЯТАЙТЕ:

- Можна взяти час для саморефлексії та дослідження, щоб сформулювати свою нову мету. Досліджуйте свої інтереси, здібності та цінності, зареєструвавшись на курсах кар'єрного та професійного розвитку, які, наприклад, є у вільному доступі на порталах Дія.Освіта, Прометеус тощо.



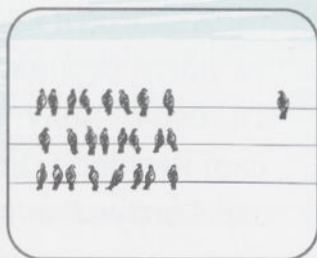
- Будьте терплячими: мета зазвичай розвивається з часом і потребує від вас готовності до змін.



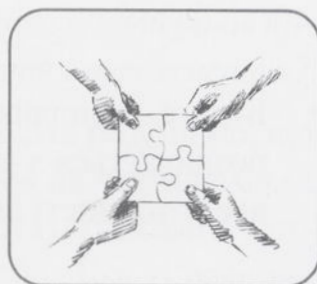
- Шукайте роботу для душі, що передбачає мету, яку ви повністю підтримуєте. Хоча заробітна плата при цьому є однією з важливих умов, все ж цікава робота та колеги, котрі поділяють ваші інтереси, сприятимуть тому, що ви отримуватимете максимум задоволення від справи, якою займаєтесь. Якщо ж від своєї роботи ви не отримуєте задоволення, розгляньте інші варіанти.



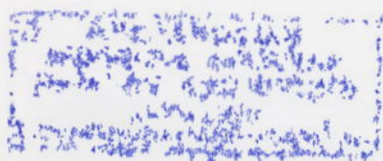
- Приєднуйтеся до груп, пов'язаних із ветеранами та військовими, які сповідують ті ж інтереси, що на військовій службі.



- Шукайте можливості реалізації у своїй громаді, де ви можете використати свої навички як члена більшої (великої) групи для просування важливої для вас справи.



**Найважливішим фактором, про який слід пам'ятати, є те, що ви не самотні під час цього переходу. Окрім сім'ї та друзів, є різноманітні групи, об'єднання, спільноти, які допоможуть вам під час та після виходу з військової служби.**



# ВИТРИМКА АБО СТІЙКІСТЬ У ПЕРЕХІДНИЙ ПЕРІОД

**Н**авіть при підготовці до переходу в цивільне життя, деякі його аспекти можуть бути джерелом стресу. В армії вас вчили бути стійкими до стресів, щоб пом'якшити їхні наслідки. Навички подолання стресових ситуацій, з якими ви ознайомитесь далі, будуть критично важливими в період ваших змін.

**Витримка не є рисою, притаманною виключно деяким людям. Витримка охоплює в себе поведінку, думки та дії, які можуть бути вивчені та розвинуті кожним.**

Стійкість – це процес успішної адаптації до змін, негараздів або значних джерел стресу, наприклад проблем з сім'єю чи стосунками, зі здоров'ям або напругою на робочому місці, фінансові труднощі тощо. Здатність «відновлюватися» після важких переживань і полягає в тому, щоб оцінити те, що відбувається, і те, як ви на це реагуєте.

**Бути стійким означає:**

- ✓ Бути реалістом
- ✓ Перетворювати виклики на можливості
- ✓ Вчитися на труднощах
- ✓ Готувати себе до складних ситуацій

Якщо інші з перелічених пунктів можуть викликати менше питань та бути досить зрозумілими з назви, то «перетворювати виклики на можливості» хотіли б пояснити детальніше

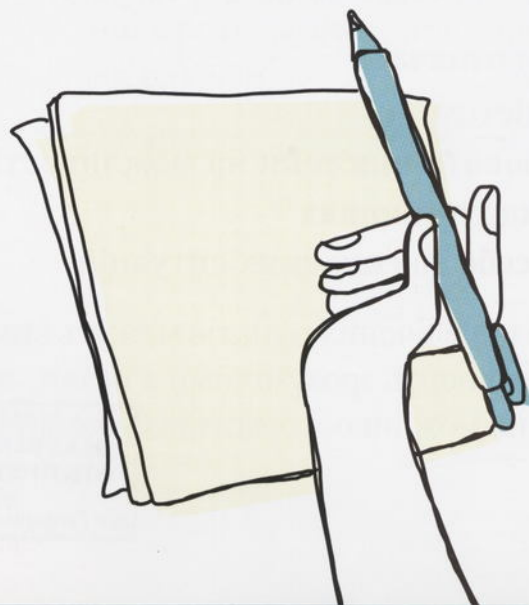
В нас немає тут на меті сказати, що все, що відбувається – на краще. Ні, є речі, які не можуть бути хорошими в нашому житті. Повномасштабне вторгнення – як один з таких прикладів. Однак є способи навіть у найскладніших для себе ситуаціях знаходити щось хороше.

Згадайте важку ситуацію зі свого минулого. Напишіть хоча б 10 пунктів того, чому цінному ця ситуація вас навчила про себе. Що завдяки їй ви змогли дізнатись нового про себе, про світ? Можливо, які нові сторони розкрили в собі?

Пам'ятайте, що навички стійкості, які ви використовували для розв'язання проблем і подолання перешкод під час військової кар'єри, стануть вам у нагоді під час переходу з військової служби в цивільний сектор.

#### **Далі спробуємо відповісти на такі запитання:**

- Які зміни ви очікуєте від перехідного періоду?
- Якщо у вас є сім'я, які зміни можуть відбутися в ній?
- Чи думали ви, який новий стрес може виникнути внаслідок усіх змін і як ви з ним впораєтесь?



# УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ В ПЕРЕХІДНИЙ ПЕРІОД

**П**ід час перехідного періоду відбудеться багато змін, і стресові фактори можуть відрізнятись від тих, з якими ви стикалися під час військової служби.

Раніше в науковій літературі писали про різницю між позитивним та негативним стресом та їхнім впливом на організм.

Однак за останні 10 років проведено багато досліджень з приводу того, що реакція нашого тіла на стрес така ж сама, як тоді, коли ми відчуваємо хоробрість та готуємось до цікавих викликів. Це означає, що для нашого тіла за відчуттями немає різниці, чи ми знаходимось у стресовій ситуації, чи у цікавому виклику для себе. І найбільша різниця лежить у площині нашого сприйняття. А змінити його можна, звернувши увагу на свої відчуття під час події, яка викликає у нас хвилювання, та пояснивши їх собі певним чином. Наприклад, коли відчуваєте, що у вас сильно калатається серце, то можете собі подумки проговорити, що таким чином організм розганяє кров та готує вас до активних дій.

Ще один важливий момент з приводу стресу: під час бентежних подій наш мозок відразу виділяє гормон, який допомагає швидше заспокоюватись. І він активізується під час соціальної взаємодії. Тобто, якщо під час моментів хвилювання ми просимо, отримуємо підтримку або допомагаємо комусь іншому, то стрес не матиме негативних наслідків для нашого організму.

При цьому варто зазначити, що такі методи саморегуляції спрацюють тільки тоді, коли в вас достатньо енергії. Є базові потреби організму за які необхідно піклуватися та додаткові методи, як наповнювати себе енергією та швидше відновлюватись.

### **Серед базових методів для усіх людей є:**

- якісний сон: для більшості людей він має складати 7-10 годин, краще у регулярному графіку, тобто лягати приблизно в той самий час щовечора (за можливості краще засинати між 22 та 23 годиною);
- регулярне, повноцінне харчування: триразове збалансоване харчування, яке містить достатню кількість білків, жирів та вуглеводів;
- підтримувати водний баланс організму;
- не зловживати алкоголем, кавою, енергетичними напоями та іншими речовинами, які можуть збуджувати нервову систему та порушувати ваші природні ритми;
- фізична активність має бути присутня у вашому житті, за можливості у вигляді нетривалої 15-хвилинної щоденної прогулянки;
- планування своїх справ: розподіляти час на різнопланові заняття, виконувати хоча б декілька повторюваних з дня на день ритуалів, які будуть створювати у вашому житті відчуття стабільності;
- оточувати себе якимись елементами природи: будь-яка взаємодія з природою зменшує рівень тривожності. Це можуть бути як прогулянки на природі, так і прослуховування відповідних звукозаписів, або догляд за кімнатними рослинами.

Нижче наведено список додаткових методів, які також можна використовувати задля відновлення. Ознайомтесь з ним та подумайте, чи є серед них такі, яким ви віддаєте перевагу. Можливо, є такі, які підтримували вас під час служби та могли б стати у нагоді у мирному житті?

*Відмітьте галочкою методи, яким ви віддаєте перевагу, і допишіть за бажанням власні*

## СПОСОБИ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ

Визначайте мету і рухайтесь до неї	Визначайте мету та досягайте її, щоб допомогти організувати свій перехідний період і зміцнити впевненість у собі.
Розподіліть завдання та делегуйте їх	Розбивайте великі завдання на менші частини і діліться ними або делегуйте, якщо це можливо.
Порахувати та відпустити	Напишіть список завдань і визначте пріоритети, щоб отримати візуальну перспективу та звільнити (розвантажити) свій розум.
Попросити допомоги / прийняти допомогу	Зверніться за допомогою до наставників, друзів, колег, знайомих.
Визнайте і прийміть свої почуття	Визнайте зміни та прийміть пов'язані з ними почуття.

<p>Прийміть зміни</p>	<p>Розвивайте стійкість до змін, будучи відкритими до невеликих змін у своєму повсякденному житті, готуючись до більш драматичних (значних) змін, які відбуваються під час перехідного періоду.</p>
<p>Оточіть себе позитивом</p>	<p>Перебуваючи поруч з позитивно налаштованими людьми, ви з більшою ймовірністю переймете позитивне ставлення, настрої.</p>
<p>Робіть перерви</p>	<p>Займіться тим, що вам подобається, або просто відпочиньте.</p>
<p>Слухайте музику</p>	<p>Слухайте повільну музику, щоб розслабитися, або запалюйте під улюблену.</p>
<p>Дихайте / медитуйте</p>	<p>Сконцентруйтеся на своєму диханні, щоб уповільнити думки, і це допоможе вам відчути себе більш розслабленим.</p>
<p>Смійтесь</p>	<p>Подивіться гумористичне шоу або стендап. Сміх приносить більше кисню у ваше тіло / органи та розслабляє м'язи.</p>
<p>Спілкуйтесь</p>	<p>Діліться інформацією, думками та почуттями з колегами, друзями та членами родини, щоб зменшити непорозуміння та напругу.</p>
<p>Приємно і з користю проводьте час</p>	<p>Відвідайте мистецькі заходи, не ігноруйте піші / велосипедні прогулянки, проводьте дозвілля за улюбленими іграми, переглядом цікавих фільмів, спілкуванням з іншими людьми.</p>

Однією зі стратегій, яка не включена до зазначених вище, є планування та підготовка до переходу. Краще мати кілька планів на випадок непередбачених обставин. Під час переходу будуть ситуації, які ви не зможете контролювати, коли спроба зробити це посилить стрес і напругу. Наявність кількох планів – чудовий спосіб зменшити стрес, який ви можете відчувати під час переходу. Стійкість передбачає вміння бути гнучким і підтримувати баланс у своєму житті, коли ви маєте справу зі стресовими обставинами. Навіть за умови ретельного планування обставини можуть прийняти несподіваний поворот, і тут вміння адаптуватися саме стане у нагоді. Бути відкритим до нового досвіду, прийняти усвідомлення про зростання та виклик нових починань є ключем до збереження стійкості.

## ВІЙСЬКОВА VS. ЦИВІЛЬНА КУЛЬТУРА

**К**оли ви пішли на військову службу, частиною вашого навчання було вивчення військової культури та правил. Так само, коли ви переходите або повертаєтеся на цивільну службу, вам потрібно буде адаптуватися до іншого середовища, зрозуміти або згадати інакший набір правил та очікувань. Хоча ці правила рідко висловлюються в письмовій або усній формі, розуміння того, що варто очікувати, а також пошук цивільної спеціальності, яка вам підходить, підвищить ваші шанси на успіх у наступних починаннях.

У наведеній нижче таблиці перераховано деякі загальні відмінності, з якими ви можете стикатися під час переходу з військової служби до цивільного життя.

## ВІЙСЬКОВІ VS. ЦИВІЛЬНА КУЛЬТУРА

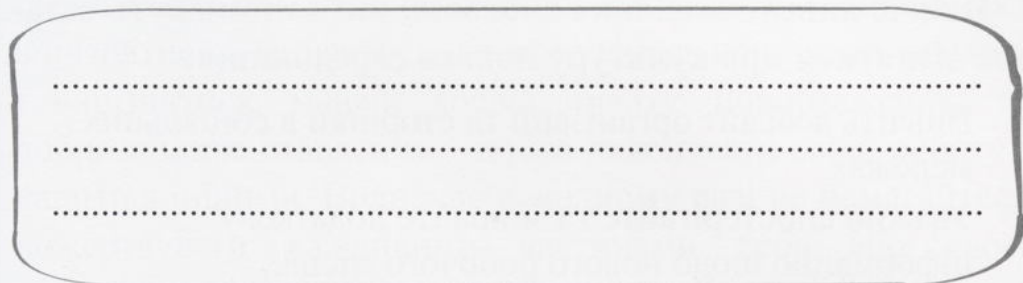
ТЕМИ	ВІЙСЬКОВА	ЦИВІЛЬНА
Особистий вибір	Військова служба визначає місце розташування, посадові обов'язки та тривалість служби.	Особа вибирає місце, вид заняття та зазвичай може залишити посаду в будь-який час.
Одяг	Уніформа – чіткі вказівки щодо того, що саме носити.	Зазвичай менш обмежувальні з більшою можливістю вибору; може передбачати дрес-код, але він може бути не надто строгим; для деяких професій може знадобитися уніформа.
Оплата	Здатний бачити / знати, що роблять інші; підвищення заробітної плати стандартизовано.	Ті, що працюють у приватному бізнесі, рідко оприлюднюють свої доходи; стартові зарплати та їх підвищення можуть помітно відрізнятись серед працівників; дискусії про зарплату не заохочуються.

ТЕМИ	ВІЙСЬКОВА	ЦИВІЛЬНА
Баланс робота / життя	Час роботи не чітко визначений; потреби військової служби можуть вимагати роботи у вихідні, вечірні та понаднормові години без попереднього повідомлення; у відпустці може бути відмовлено або вона може бути скасована.	Кількість робочих годин може відрізнятись залежно від посади, але зазвичай обмежується 5 днями на тиждень та 8 годинами на день; оплата понаднормових або вихідні за додаткові години роботи, якщо це не оплачувана посада; більше можливостей збалансувати сімейні та робочі обов'язки.
Житлові умови	Базове житло визначається рангом; може вимагатися дотримання певних стандартів.	Зазвичай вільний у виборі будь-якого житла, хоча деякі роботи можуть вимагати від вас проживання поблизу вашої роботи.
Починати все спочатку	З кожним призначенням починаєте нову роботу, але зберігаєте ранг і оплату.	Роботодавець може запропонувати нижчу посаду та скоротити зарплату при зміні сфери діяльності чи посади; зарплата не залежить від того, що вам платили в минулому.
Служіння своїй країні	Громадяни відповідають «дякую вам за вашу службу».	Більшість працівників не мають подяки від народу.

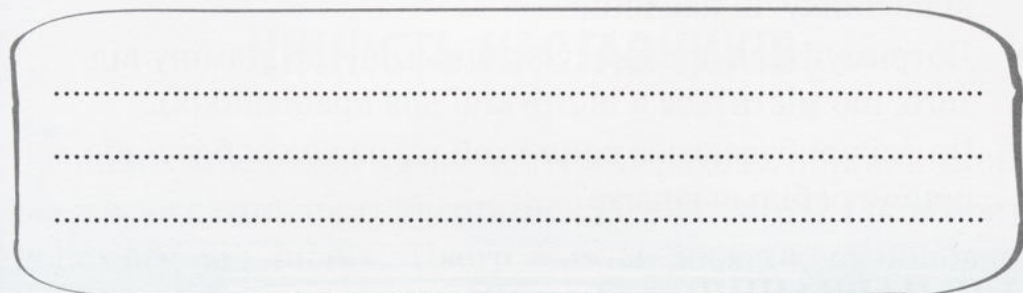
ТЕМИ	ВІЙСЬКОВА	ЦИВІЛЬНА
Ми vs Я	Частина згуртованої групи, де загальна мета ставиться вище особистих; окремі люди можуть отримати нагороди, але індивідуальні досягнення часто узагальнюються, щоб підкреслити командні зусилля.	Може працювати в команді, але від окремих осіб очікується, що вони будуть підкреслювати свій особистий внесок і використовувати «Я» під час співбесід при прийнятті на роботу та оцінок ефективності.
Взаємодія з колегами	Коло спілкування формується легко, оскільки більшість членів колективу мають спільний досвід / інтереси; немає нічого незвичайного в тому, щоб спілкуватись із колегами по службі.	Особа повинна ініціювати зусилля, щоб знайти друзів зі спільним досвідом/інтересами; деякі цивільні неохоче спілкуються з колегами по роботі.
Місія / мета	Загальна місія чітко визначена та прийнята всіма; індивідуальні стимули для заохочення можуть відрізнитися.	Головна мета може бути недостатньо чітко визначеною або обговореною.
Звання / повага	Положення в ієрархії визначається присвоєнням рангу, що відображається на військовій формі; повага здебільшого залежить від рангу.	Положення в ієрархії може бути спочатку невідомим або незрозумілим; досягнення, трудова етика та те, як ви ставитеся до інших, викликають повагу.

## РОЗДУМИ:

*Які зміни ви вважаєте найбільш значущими? Чому?*



*З переліку тем виберіть ті, до яких, на вашу думку, буде найлегше адаптуватися і які викличуть найменший стрес? Чому?*



Зазначені відповіді допоможуть краще зрозуміти оточення, в якому вам буде комфортніше працювати.

Розуміння культурних відмінностей є важливим у будь-якому середовищі, але особливо під час початку нової роботи або вступу на навчання чи до вищого навчального закладу. Щоб зрозуміти ці неписані правила або очікування в цивільному секторі, необхідно провести дослідження.

Усвідомлення того, чого варто очікувати, може допомогти зменшити будь-яку тривогу чи стрес, які ви можете відчувати під час переходу.

**Нижче наведено кілька способів, які допоможуть більше дізнатися про культуру нового середовища:**

- Вивчіть вебсайт організації та сторінки в соціальних мережах.
- Уважно спостерігайте та збирайте додаткову інформацію щодо нового робочого місця.
- Дізнайтесь про режим роботи.
- Поспостерігайте, чи спілкуються між собою працівники перед початком роботи.
- Працівники, як правило, обідають разом у кімнаті відпочинку чи наодинці?
- Дотримуйтесь дрес-коду на практиці (на відміну від того, що міститься в інструкції для працівників).
- Чи всі прибувають в один і той же час на роботу, або ж прибуття більш гнучке?

**ДЛЯ НАВЧАННЯ:**

- Скільки ветеранів навчається в освітньому закладі?
- Чи проводяться активні заходи щодо залучення ветеранів?
- Чи існують програми та заходи спеціально для ветеранів?

**ДЛЯ КОМПАНІЙ:**

- Скільки ветеранів працює на підприємстві/в установі?
- Чи проводяться активні заходи щодо найму ветеранів?
- Чи існують програми наставництва спеціально для ветеранів?

Запитуйте, якщо ви не впевнені в правильності дій, скористайтесь можливістю отримати професійну пораду, яка допоможе вам адаптуватися до нового оточення.

Ваша мета як новопризначеного працівника – «вписатися і вирізнитися». Вписатися, дотримуючись неписаних правил, і вирізнитися, маючи досвід, освіту, повноваження; та доброзичливе ставлення – добре виконувати свою роботу і ладити з іншими. Водночас в жодному разі не намагайтеся пожертвувати важливими частинами себе або своєї самоцінності заради того, щоб вписатись у новий колектив. Варто розуміти та приймати норми нового колективу, але не у шкоду собі.

## ЦІННІСТЬ НАСТАВНИКІВ

**І**ншим ключовим компонентом переходу до цивільного життя є готовність звертатись за допомогою і приймати допомогу від інших. Цього можна досягти, знайшовши наставника, який може запропонувати пораду, консультацію та підтримку під час і після переходу. Більшість військовослужбовців мали досвід наставництва під час проходження військової служби і можуть назвати принаймні одну людину, яка мала вплив на їхнє особисте чи професійне життя. Саме цей тип підтримки через наставництво стає ще більш цінним під час переходу до мирного життя. В ідеалі ви повинні знайти наставника, який має досвід переходу з військового на цивільний лад і готовий поділитися тим, чого навчився сам.

## Щоб знайти наставника:

- Проаналізуйте своє коло спілкування щодо надійного радника, наставника серед тих, кому ви довіряєте, та хто вже опанував шлях переходу від військового до цивільного життя.
- Використовуйте наявну військову мережу (зв'язки): поспілкуйтесь із колишніми колегами, які вже звільнилися з військової служби і пройшли певні етапи переходу.
- Використовуйте соціальні медіа (особливо LinkedIn), щоб знайти галузевих наставників, спілкуючись із колишніми військовослужбовцями, які працюють в обраній вами сфері.

## Гарним наставникам притаманні такі риси:

- Допомагають ставити цілі та визначати пріоритети.
- Підтримують і мотивують розвиватися.
- Дають конкретні, конструктивні поради.
- Підтримують і підбадьорюють вас навіть у найскладніших ситуаціях.
- Демонструють власні досягнення, користуються повагою ветеранських організацій та своєї громади.



## **Про фахівців із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб**

Міністерством у справах ветеранів України започатковано створення при місцевих органах посад фахівців із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб, при відборі кандидатів у першу чергу перевага надається тим хто має статус ветерана війни з досвідом переходу від військової служби до цивільного життя.

Метою роботи фахівців із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб є надання ветеранам війни, демобілізованим особам та членам їх сімей, членам сімей загиблих (померлих) ветеранів війни, членам сімей загиблих (померлих) Захисників і Захисниць України послуг з підтримки переходу від військової служби до цивільного життя, визначення пріоритетності потреб та допомога у пошуку ефективних інструментів їх реалізації.

Якщо ви маєте відповідний досвід та відчуваєте у собі бажання надавати допомогу Захисникам і Захисницям України, ви можете долучитись до цієї команди однодумців.

Більш детально про проєкт  
можливо дізнатись на сайті:  
<https://eveteran.gov.ua>



**Знайшовши наставника, будьте відкритим, шанобливим, гнучким та демонструйте прагнення до навчання. Адаптуйтеся щодо отримання інформації, щоб ви могли успішно перейти з військової служби в цивільний сектор.**

## **ПЕРЕХІД ДО ЦИВІЛЬНОЇ ЗАЙНЯТОСТІ**

**Н**езалежно від того, які у вас плани після закінчення військової служби, визначення та розуміння ваших поточних навичок, рівня освіти та досвіду, а також порівняння ваших здібностей з тими, котрі необхідні для роботи в цивільному секторі, допоможуть вам у переході з військово-облікових на цивільні посади.

**Перетворення вашої освіти, підготовки, досвіду та навичок на досягнення цивільної кар'єри – це багатоступінний процес, який може мати різні результати.**

**Процес переходу відбувається таким чином:**

1. Проаналізуйте свій військовий досвід та послужний список. Окремо зупиніться на обов'язках, які виконували. Пригадайте, які свої навички та сильні сторони використовували для цього.

2. Назвіть цивільні професії / заняття, які відповідають вашій кар'єрній меті і навичкам / здібностям, щоб визначити сферу діяльності.
3. Визначте освіту, досвід та повноваження, необхідні для обраної професії / сфери діяльності.
4. Задokumentуйте розрив між вашим поточним переліком навичок і тим, що потрібно для вашої цивільної професії/ сфери діяльності.
5. Оформте це в резюме та мотиваційний лист. Починайте активний пошук роботи.

### **Аналіз прогалін**

Аналіз прогалін забезпечить візуальне представлення їх у вашій освіті, досвіді та повноваженнях. Документ розбивається на три колонки, які заповнюються в тому порядку, у якому вони перераховані.

1. **Ліва колонка:** *Де я зараз?* Призначена для визначення навичок, які ви отримали в армії. Під час цього розділу надзвичайно корисними для створення персоналізованого списку твердих і м'яких навичок будуть документи про проходження військової підготовки, виписки зі служби, оцінки та інша військова документація.
2. **Права колонка:** *Куди я йду?* Використовується для визначення навичок, освіти та сертифікатів, необхідних для успішної роботи в цивільній сфері.
3. **Середня колонка:** *Що мені потрібно для заповнення прогалін?* Використовується для визначення розриву

між навичками та освітою, якими ви володієте зараз (ліва колонка), і тими, які вам необхідно здобути, щоб бути успішним у своїй цивільній професії (права колонка). Це порівняння між тим, де ви перебуваєте, і тим, куди ви прямуєте.

<i>Де я зараз?</i>	<i>Що мені потрібно для заповнення прогалин для отримання бажаної посади?</i>	<i>Куди я йду?</i>
<p>Наявний досвід та навички</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	<p>Досвід та навички, які я маю здобути</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	<p>Досвід та навички, яких ця професія вимагає</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
<p>Наявна освіта та пройдені тренінги</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	<p>Освіта, яку я маю здобути, та тренінги, які я маю пройти</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	<p>Освіта та тренінги, яких ця професія вимагає</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
<p>Наявні сертифікати, ліцензії, і т.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	<p>Сертифікати, ліцензії, які я маю здобути</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	<p>Сертифікати, ліцензії, яких ця професія вимагає</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>

Далі більш детально на конкретних прикладах розберемо дієві підходи та методики, які можуть вам допомогти якісно заповнити особисту інформацію та розібратись у собі.

## ТВЕРДІ ТА М'ЯКІ НАВИЧКИ: ЯК ПРАВИЛЬНО ЇХ ВИЗНАЧИТИ

*Тверді навички (анг. Hard skills), які також називають технічними навичками, визначаються як конкретні знання, які можна здобути, або здібності, які можна виміряти та визначити. Якщо ви вільно спілкуєтесь іноземною мовою або друкуєте 90 слів за хвилину, роботодавець може легко перевірити ці навички.*

*М'які навички (анг. Soft skills), які також називають нетехнічними навичками, важче визначити, оскільки вони є характеристиками особистості та підходів до взаємодії з іншими людьми: окремо чи у групах. До поширених м'яких навичок належать лідерство, вміння будувати команду та здатність до розв'язання проблем. Як військовослужбовець ви пройшли розгорнуту формальну підготовку як твердих, так і м'яких навичок, але роботодавці можуть більше цінувати м'які навички, такі як робота в команді, усне та письмове спілкування та здатність до постійного навчання.*

Одне з найскладніших і найважливіших завдань під час підготовки до переходу на нову роботу – це вміння перемістити навички, отримані під час військової служби, на роботу в цивільному секторі.

### Сформулюйте свої навички

**Крок 1:** Подумайте про те, що ви робите щодня. Ви друкуєте, користуєтесь комп'ютером, ремонтуєте радіоприймачі, працюєте з транспортними засобами, розмовляєте іноземною мовою? Які завдання ви виконуєте щодня? Які навички потрібні для виконання цих завдань? Визначте, є вони «тверді» чи «м'які», і додайте їх до таблиці, що нижче.



<i>Тверді навички</i>	<i>М'які навички</i>
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

**Крок 2:** У наступній таблиці наведені «м'які навички», які часто є спільними для військовослужбовців. Перегляньте список, визначте, якими навичками ви володієте, і додайте їх до таблиці вище.

<i>Навичка</i>	<i>Визначення</i>	<i>Синоніми</i>
Лідерство (керівництво)	Впливати на інших та надихати їх, забезпечуючи мету, напрямок і мотивацію для досягнення цілей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Менеджмент</li> <li>• Керівництво</li> <li>• Організація</li> <li>• Ініціатива</li> <li>• Наставник</li> </ul>
Прийняття рішень	Своєчасний або рішучий вибір найкращого рішення або варіанту.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рішення</li> <li>• Постанова</li> </ul>
Наполегливість	Наполегливо працювати, щоб досягти мети або виконати поставлене завдання.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Цілеспрямованість</li> </ul>
Боротьба зі стресами на роботі	Ефективно функціонувати в ситуаціях високого стресу та під тиском, залишатися спокійним і врівноваженим.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стійкий</li> <li>• Адаптивність</li> <li>• Гнучкість</li> <li>• Резильєнтність</li> </ul>

<i>Навичка</i>	<i>Визначення</i>	<i>Синоніми</i>
Надійність	Старанно виконувати обов'язки і стабільно дотримуватись термінів виконання завдань.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Надійний</li> <li>• Відповідальний</li> <li>• Заслуговеує довіри</li> </ul>
Увага до дрібниць (деталей)	Ретельно перевіряти виконане, щоб переконатися, що всі важливі деталі були враховані.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сумлінність</li> <li>• Дисциплінованість</li> </ul>
Навички міжособистісного спілкування	Розпізнавання та точна інтерпретація вербальної та невербальної поведінки інших.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Усна комунікація</li> <li>• Міжкультурні навички</li> </ul>
Робота в команді	Встановлення продуктивних стосунків з іншими членами команди для виконання командних завдань і підвищення продуктивності.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Співпраця</li> </ul>
Усна комунікація	Переконливо представляти думки та ідеї; сприймати та інтерпретувати вербальні повідомлення та сигнали інших.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Переконливе мовлення</li> <li>• Активне слухання</li> <li>• Двосторонній зв'язок</li> </ul>

<i>Навичка</i>	<i>Визначення</i>	<i>Синоніми</i>
Навчати інших	Планування, організація та проведення заходів, які підвищують можливості окремих осіб або організацій.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Розвиток</li> <li>• Наставництво</li> </ul>
Управління роботою інших	Організація, координація та керівництво роботою підлеглих для досягнення мети організації.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Адміністрування</li> <li>• Організація</li> </ul>
Критичне мислення	Активно та вміло концептуалізувати, аналізувати, синтезувати та оцінювати інформацію, щоб сформулювати варіанти та робити висновки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Аналітичне мислення</li> <li>• Розв'язання проблем</li> </ul>
Письмове спілкування	Передача думок, ідей та інформації у логічній, організованій та послідовній письмовій формі.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Написання</li> </ul>
Планування проєкту	Визначення ресурсів, планування, організація, складання графіків та координація завдань і заходів.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Управління проєктами.</li> <li>• Стратегічне планування</li> </ul>
Ситуаційна обізнаність	Сприйняття, аналіз та розуміння критичних елементів інформації у своєму середовищі.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чуйність</li> <li>• Уважність</li> </ul>

<i>Навичка</i>	<i>Визначення</i>	<i>Синоніми</i>
Здатність до адаптації	Швидке та ефективно реагування на невизначені та непередбачувані робочі ситуації.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Активне навчання</li> <li>• Ситуативна гнучкість</li> </ul>
Безперервне навчання	Вживання необхідних заходів для розвитку та підтримання знань, навичок та досвіду.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Адаптивне навчання</li> <li>• Готовність до навчання</li> </ul>
Етична поведінка	Уміння поводитись чесно, справедливо, етично та заохочувати інших робити так само.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Доброчесність</li> </ul>
Працювати безпечно	Виявлення та ретельне зважування ризиків безпеки під час прийняття рішень, дотримання правил безпеки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Безпека</li> <li>• Управління ризиками</li> </ul>

Важливо уникати використання військового жаргону та аббревіатур під час представлення своїх навичок. За допомогою наведених нижче дій ви зможете якісніше вивчити відповідну цивільну термінологію для сфери, в якій плануєте розвиватись:

- ✓ Пройдіть інформаційні співбесіди з працівниками, які обіймають посаду, на яку ви претендуєте.
- ✓ Знайдіть наставника, який працює у бажаній для вас кар'єрній сфері.

- ✓ Використовуйте LinkedIn, щоб стежити за компаніями та спілкуватися з професіоналами в цій галузі.
- ✓ Читайте галузеві професійні публікації та блоги, переглядайте відповідні відео на YouTube і шукайте в описах вакансій навички, які перетинаються з вашими навичками або збігаються з ними.

Використання термінології, якою користуються цивільні для опису ваших навичок, отриманих у військовій справі, допоможе роботодавцям зрозуміти, яку ви можете принести їм користь, і вписатися в їхнє середовище.

Додатково ви можете також використати аналіз:

- Кодів професійної діяльності.
- Обов'язки – Звання та дати присвоєння звання.
- Опис професії.
- Суміжні цивільні професії.
- Додаткова(і) кваліфікація(ї).
- Первинна – посади, для яких ви проходили навчання.
- Вторинна – посади, на які ви маєте кваліфікацію, але наразі не працюєте.
- Опис курсів.



Перегляньте свою освіту стосовно можливих твердих і м'яких навичок у професії та описах курсів, додаткових кваліфікацій, а також переліку первинних і вторинних професій. Деякі професії мають професійні та технічні стандарти, необхідні для виконання роботи. Процес відповідності цим стандартам і отримання офіційного визнання у вигляді ліцензій, сертифікатів або свідоцтва також відомий як акредитація.

У вас може бути диплом про освіту в іншій галузі, відмінній від тієї, яку ви плануєте опанувати. Вони можуть виявитися важливими в суміжній кар'єрі. Обов'язково додайте всі документи про освіту до вашого Аналізу.

## ВИЗНАЧТЕ МОЖЛИВІ ЦИВІЛЬНІ ПРОФЕСІЇ

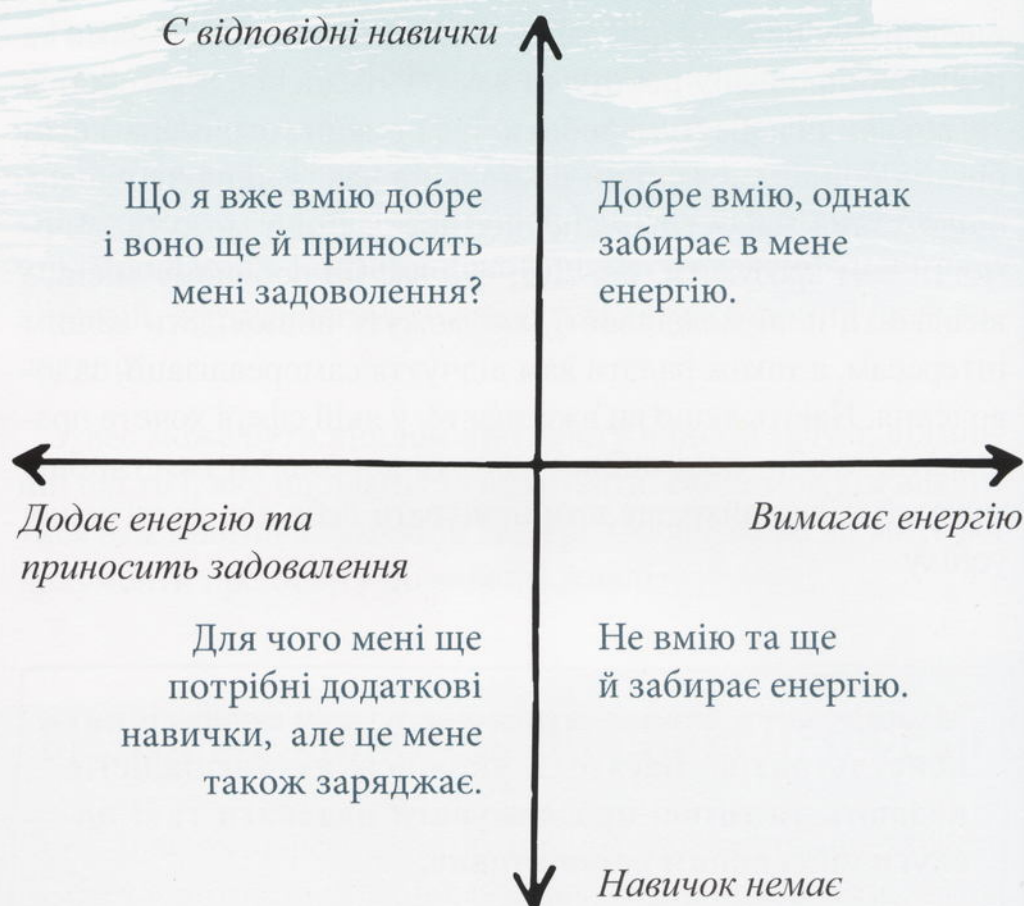
**К**оли ви переходите до цивільного життя, ви можете точно знати, у якій сфері ви хочете працювати, також можете точно знати, у якій не хочете. Ви не самотні, якщо ви не впевнені у своїй подальшій спеціальності; для військовослужбовців, які перебувають на перехідному етапі, характерним є бажання змінити свою військову професію на щось абсолютно інше.

Незалежно від того, чи ви точно визначили шлях, яким хочете йти, чи не до кінця впевнені, проходження самооцінки може дати розуміння вашої бажаної діяльності, пов'язаної з роботою. Самооцінка може бути як формальною, наприклад, у вигляді інвентаризації особистості чи інтересів, так

і неформальною, наприклад, у вигляді розмови з друзями та родиною про вашу роботу та життєвий досвід, а також про те, що вам подобається робити. Інформація, отримана з особистих оцінок, може бути цінною під час прийняття рішень щодо вашої майбутньої спеціальності. Вони можуть допомогти вам зрозуміти, що мотивує вас на робочому місці, і визначити нові можливості, які можуть відповідати вашим інтересам, а також надати вам відчуття самореалізації, задоволення. Навіть якщо ви вже знаєте, у якій сфері хочете працювати, особистісні оцінки можуть допомогти вам глибше зрозуміти, як найкраще позиціонувати себе для досягнення успіху.

**Можна також скористатися послугами професійних консультантів. Багато з українських спеціалістів надають та готові продовжувати надавати такі послуги військовим безкоштовно.**

Наводимо нижче один з інструментів для самооцінки. Заповніть, будь ласка, усі чотири частини. У будь-якій роботі будуть завдання: з правого боку – ті, які більше забирають енергії, однак вони не повинні перевищувати 10-40% залежно від темпераменту людини. Тож подібні справи покликані допомогти зрозуміти, який обсяг завдань буде для вас оптимальним.



### Самооцінка на основі інтересів

Більшість людей погодиться, що робота, яка приносить задоволення, викликає більший інтерес та зменшує відчуття стресу. Дослідження показали, що різні типи людей мають схильність до певних сфер діяльності. Розуміння того, які види завдань викликають у вас інтерес, може допомогти у визначенні потенційно вигідної сфери діяльності.

## ЩО ЩЕ МОЖЕ МАТИ ВПЛИВ НА ВИБІР КАР'ЄРИ

**В**ажливо також розглянути фактори, які можуть мати додатковий вплив на ваш вибір професійної діяльності, такі як географічне розташування, умови роботи та інформація про ринок праці. Географічне розташування – це місце, де ви плануєте жити, але ви повинні вивчити доцільність продовження своєї кар'єри в обраному місці, використовуючи інформацію про ринок праці.

**Кілька важливих запитань, які ви повинні собі поставити:**

- *Чи повинен / на я обирати сферу діяльності залежно від того, де я живу, або де я хотів би жити?*
- *Чи повинен/на я обирати професію / місце на основі того, де є найбільша кількість та / або найбільш прибуткова робота?*
- *Чи повинен/на я дозволити своєму вибору професії визначати, де мені жити?*

Якщо конкретне місце є вашим головним пріоритетом, обирайте роботу в бажаному регіоні. Вам може знадобитися додаткова підготовка та освіта, щоб бути конкурентоспроможним і знайти роботу в певній галузі.

Під умовами роботи мається на увазі: графік, робота в офісі чи можливість віддаленої роботи, наскільки вам потрібні конкретні інструкції та зрозуміла ієрархія в компанії, чи ви краще працюєте автономно. Подумайте, що саме є для вас визначальним.

# ЯК ПРАВИЛЬНО ОФОРМИТИ РЕЗЮМЕ ТА МОТИВАЦІЙНИЙ ЛИСТ

Задля того, аби привернути до себе увагу потенційних роботодавців, потрібно структурувати всю інформацію, склавши вичерпний опис того, що шукаєте та що вже вмієте.

Тож далі наведемо обов'язкові елементи структури резюме, яке зможете використовувати для пошуку роботи.



## Із загальних рекомендацій щодо оформлення резюме:

- Робити його можна достатньо простим у текстовому файлі без додаткових візуальних елементів. Звертайте увагу на акуратність, чіткість та граматичну правильність документа. Нехтування цими правилами може створити не дуже приємне враження у потенційного роботодавця.
- Не буде зайвим виділити окремих шрифтом, підкресленням або іншим кольором найважливішої суті кожного з пунктів. Рекрутери зазвичай продивляються дуже багато резюме за день, тож можуть не перечитувати уважно великі масиви тексту, а скоріше «сканувати» ваше резюме. Саме тому важливо створити умови для того, щоб вони швидко побачили інформацію, яка може бути доречною та цікавою для них саме в контексті їхньої вакансії.
- Важливо продумати, як правильно подати інформацію, щоб виділити найголовніше у своєму професійному

досвіді. Запам'ятайте: резюме має містити лише правдиву інформацію. Адже все, що ви вказуєте в ньому, може бути предметом для запитань під час співбесіди.

- Загальний обсяг резюме не повинен перевищувати 2 сторінки формату А4. Краще, якщо вдасться усе розмістити на одній у комфортному для читання форматі (оберіть потрібний шрифт і міжрядкові інтервали).
- Рекомендуємо робити різні за змістом резюме, якщо розглядаєте можливість подавати одночасно на різні вакансії. Так ви зможете в кожному документі виділити найбільш важливу інформацію саме під ту чи іншу вакансію.

## Структура:

Елементи, зазначені далі, є обов'язковими у структурі резюме, однак деякі з них можна міняти місцями задля того, щоб привернути більшу увагу рекрутерів до певних аспектів вашого досвіду чи загалом профілю. Біля кожного з елементів вказано, чи можна змінювати його місце в резюме, чи він є сталим.

1. **«Шапка».** Цей елемент розташований вгорі документа та повинен містити такі дані: повне ім'я та прізвище, контактні дані (номер телефону, електронну пошту), місце проживання та де територіально розглядаєте можливе місце роботи. Сюди ж опційно можна додавати будь-які портфоліо чи посилання на соціальні мережі як-то LinkedIn, якщо у вас там є сторінка. Також сюди можна додати ту професію, на яку створили це резюме або на яку відправляєте його. Або, якщо немає чіткої визначеності з

професією, сюди можна включати сферу діяльності, яка вас цікавить, або певний домен. Наприклад, як професію, можна вказати «маркетолог», а як домен «Спеціаліст широкого профілю з маркетингових спеціальностей».

- 2. Стисла інформація (5-6 речень) стосовно своєї професійної діяльності.** Тут вам потрібно сформулювати власне бачення стосовно обраної спеціальності та максимально чітко викласти свої дії на займаній посаді у разі позитивного вирішення питання.
- 3. Досвід роботи.** Тут потрібно описати кожен зі своїх попередніх досвідів роботи – від більш актуальних до менш важливих. Сюди можна включити власний військовий досвід. Складаючи інформацію про кожен попередній вид діяльності, важливо вказати: назву посади, компанію, час, з якого та по який працювали там, перелічити основні обов'язки, які виконували. Також тут додатково можна зазначити основні досягнення на тому чи іншому місці роботи. Нижче наведено приклад того, як це може виглядати:

### **Бухгалтер**

**З 02.2017 по нині (1 рік 11 місяців)**

**«Металл Консорс», Київ (Металопрокат, співробітництво з іноземними інвесторами)**

До спектра моїх обов'язків входить:

- складати й подавати статистичну звітність;
- вести облік договорів та відстежувати термін пролонгації;
- подавати інформацію по сплаті податків та зборів;
- звіряти бюджетні рахунки;
- облік основних коштів.

Описуючи досвід роботи, спробуйте зосередитись на тому, який із ваших попередніх досвідів роботи може бути найбільш цікавим потенційному роботодавцеві. Чи є щось спільне у вашому попередньому досвіді із зазначеними у вакансії обов'язками чи очікуваннями від кандидата.

4. **Навчання.** У цьому пункті зазначаємо наявні дипломи навчальних закладів, документи про проходження професійних курсів.
5. **Навички.** Вказуємо професійні навички, якими володієте. Також тут зазначаємо іноземні мови з рівнем їх володіння.
6. **Останній опційний блок – Додаткова діяльність.** Тут можна вказувати участь у волонтерських проектах, якщо такі маєте, з назвою, датами та стислим описом.

## МОТИВАЦІЙНИЙ ЛИСТ

**М**отиваційний лист – ваш спосіб розказати потенційним роботодавцям власну історію, яка пов'язує в один наратив усі факти, викладені в резюме. У своєму мотиваційному листі ви повинні розкрити три головні аспекти:

**чому САМЕ ви – найкраще підходите як кандидат  
САМЕ на цю вакансію САМЕ в цій компанії?**

Тобто, ви повинні описати власний досвід, порівняти його з вимогами та описом вакансії, зробити невелике дослідження стосовно компанії, в яку відправляєте резюме, та

підсумувати, чим вона цікава вам та чим ви можете бути цікаві їй.

Мотиваційний лист за обсягом також не повинен перевищувати 1 сторінку формату А4. Не буде зайвим нагадати, що при складанні мотиваційного листа слід звернути увагу на дотримання норм граматики.

### **В мотиваційному листі ви також можете відобразити:**

- найбільш важливі моменти зі свого попереднього досвіду,
- чому зараз обрали для себе саме таку професію,
- чим цікавитесь, та як бачите свій подальший розвиток,
- яким чином ваш військовий досвід може бути корисним у майбутній професії,
- труднощі, які можуть виникнути у вас у зв'язку з адаптацією у мирне життя чи виходом на нову роботу, щоб дати знати потенційному роботодавцеві про необхідність надання у разі потреби професійної підтримки.



# **МІФИ, З ЯКИМИ МОЖУТЬ СТИКАТИСЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ ПІД ЧАС ПОШУКУ НОВОЇ ПРОФЕСІЇ, ТА ЇХ РОЗВІНЧАННЯ**

**МІФ 1. Знайти професію у мирному житті майже неможливо: армія та війна – це зовсім інший світ**

Дійсно, військова служба вносить корективи у звичний ритм життя, але це зовсім не означає, що людина не може знайти себе після її закінчення. Є багато цивільних професій, в яких можуть та успішно працюють учасники бойових дій. Серед таких напрямків і медичні, й інженерні, правові та інші професії. Навички та досвід, отриманий під час військової служби, є цінним та може бути ефективно використаним у цивільному житті. Робота в команді, стресостійкість, лідерські навички є ефективним застосуванням для більшості професій. Таким чином, після військової служби знайти професію у мирному житті можливо, більше того – вас це позитивно вирізняє серед інших учасників, якщо ви правильно продемонструєте військовий досвід в резюме, на співбесіді під час пошуку роботи.

**МІФ 2. Мені вже пізно**

Лідером рейтингу найбагатших сімей світу є сім'я Волтон, яка контролює мережу магазинів Walmart. Її статок наразі оцінюється у більше ніж 200 мільярдів доларів. Walmart заснував та вибудував ветеран Сем Волтон, який з 1942 по 1945 роки проходив службу в американській армії. Після

закінчення військової служби Сем не відразу заснував власний бізнес, адже не мав достатнього досвіду в роздрібній торгівлі. Він планомірно здобував знання, навички та досвід. І тільки в 1962 році відкрив свій перший магазин Walmart, тобто через 17 років після закінчення військової служби, коли Сему було 44 роки. А вже у 1985 році був визнаний журналом Forbes найбагатшою людиною Америки. Сем доволі чітко та виважено рухався до своєї мети, почавши шлях звичайним менеджером в магазині роздрібної торгівлі JC Penney в місті Де-Мойн, штат Айова. Насправді це простий і ефективний інструмент у відкритті власної справи: «хочеш відкрити власний ресторан, почни з посади офіціанта». І ми переконані, що серед українських ветеранів будуть успішні фахівці, які створять власні бізнес-проекти.

Сільвестр Сталоне написав перший сценарій до фільму у 30 років. Всесвітньо відомий полковник Гарланд Сандерс (KFC) працював на заправці, коли йому у 40 років спала на думку ідея продавати відвідувачам страви з курки. І цей список можна продовжувати...

**Паспортний вік – це не вирок. Важливіше, на скільки років ми себе відчуваємо.**

### **МІФ 3. Армія та війна «ламає» людей**

Вступаючи на військову службу, ви розвиваєте в собі нові навички, зміцнюєте свою фізичну та психічну стійкість, а також розвиваєте взаємодію та лідерські навички. В дійсності,

армія та війна загартовує вас випробуваннями і це зовсім не означає, що ви можете бути «зламаними».

Військова служба є непростим випробуванням, особливо в умовах активної війни, але це зовсім не означає, що вона автоматично «ламає» людей. Таким чином, хоч військова служба і є складною, вона часто робить сильнішими та більш готовими до будь-яких випробувань.



#### **МІФ 4. Якщо я досі не знайшов своє призначення, годі про нього мріяти**

Безперечно, шлях пошуку свого призначення може займати велику кількість часу, бути складним та тривалим, проте це зовсім не означає, що про це не можна мріяти. На додаток, саме мрії та бажання є важливим стимулом, який допомагає знайти своє призначення. Наші мрії надихають нас та допомагають визначати, чого саме ми хочемо досягти, яку мету ставимо перед собою та які кроки робимо, щоб досягти своєї мети. Саме ваші мрії допоможуть вам зрозуміти, чого саме ви хочете досягти в житті, і яким шляхом рухатись.



Проте важливо пам'ятати, що мрії та бажання не замінять важливості планування та конкретних дій. Необхідно працювати над собою, навчатись та розвиватись, здійснювати дії та покроково рухатись до своєї мети, щоб знайти своє призначення.

## **МІФ 5. Я з маленького містечка, тож годі мріяти про масштабний успіх**

Рівень життя та успіх не залежить від місця народження, особливо зараз в сучасному світі. Численні приклади успішних та заможних людей, які походять з маленьких міст та сіл, тому доказ.

Звісно, успіх залежить від багатьох факторів, таких як наполегливість, працездатність, креативність, інколи удача та інших чинників. Однак, якщо у вас є мета, конкретний план із часовим дедлайном, досягти свого успіху можна у будь-якому місці та віці. Варто пам'ятати, що місце народження не є перешкодою для досягнень у житті або для кар'єрного росту. Все залежить від конкретно ваших зусиль та повсякденної праці. Сьогодні світ дає нам можливість отримувати доступ до навчання в найкращих університетах світу, знайомитись із людьми з інших континентів та багато іншого, про що ми ще 10-20 років тому не могли навіть мріяти.

## **МІФ 6. Я маю фізичні особливості, тому нікому не потрібен(а)**

Багато успішних людей у світі з різними фізичними особливостями або отриманою інвалідністю зосередилися на свої сильних сторонах та досягнули успіху. Наприклад, спортсмени з різними видами інвалідності зуміли досягти дивовижних результатів та стати паролімпійськими чемпіонами. Також відомі актори, музиканти з різними фізичними особливостями отримали світове визнання. Варто зазначити, дедалі більше в сучасному світі уваги приділяється питанню залучення до різних груп людей з інвалідністю.

Головне, ви повинні пам'ятати: ваші фізичні особливості не повинні ставати перешкодою для успіху. Важливо, наполегливість і пошук можливостей, де можна використати свої сильні сторони та таланти, точно приведуть вас до вашого особистого успіху.



### **МІФ 7. Мені потрібно годувати родину. Про яке призначення може йти мова?**

Матеріальне забезпечення власних потреб та потреб близьких людей є, безумовно, важливим чинником. Однак розуміння свого призначення надає життю сенс і усвідомлення того, що ми робимо щось важливе та цікаве. Наше призначення не обов'язково виражається у великій заробітній платі. Це може бути волонтерство, творчість, мистецтво. Знаходження свого призначення може зайняти тривалий час – і це нормально. Важливо «почути» та зрозуміти себе, свої інтереси, а також бути відкритим до нових досвідів та можливостей.

Найкраще – знайти баланс між матеріальним забезпеченням родини та пошуком свого призначення в житті. Водночас відчуття досягнення своєї мети та втілення мрій є так само важливими, як і матеріальні блага.

### **МІФ 8. Я мріяв бути льотчиком, лікарем, юристом, а наразі мені вже за 40. У мене немає часу отримувати нову спеціальність**

Ще один міф, який може обмежувати вас у ваших діях. Ре-

алізувати свої мрії ніколи не пізно, як і бути тим, ким ви мріяли. Незалежно від фізичного стану та вашого віку, ви можете здобути нову професію, побудувати власну справу, вдосконалити свої знання і навички та реалізувати всі ваші мрії.

Навіть якщо у вас небагато вільного часу, сьогодні існує безліч можливостей для навчання, які допоможуть вам отримати нову спеціальність: навчання онлайн, проходження курсів, участь у воркшопах, які дозволять опанувати нову спеціальність або поглибити знання в певній галузі чи сфері.

Варто пам'ятати: щоб здійснювати свої мрії, не обов'язково змінювати свою професію, можна знайти спосіб поєднувати свою поточну роботу зі своїми інтересами, мріями. Наприклад, якщо ви все життя мріяли стати лікарем, але працюєте в іншій сфері, ви можете розглянути можливість стати волонтером в лікарні або допомагати медичним працівникам. Таким чином, ви можете здійснити свої мрії і знайти своє призначення в житті, незалежно від того, скільки вам років та у якій сфері наразі працюєте.

**Важливо: не обмежуйте себе міфами та вірте у те, що у вас все вийде на шляху до досягнення ваших мрій.**

## ВПРАВА ДЛЯ ПОДОЛАННЯ МІФІВ ТА МОЖЛИВИХ СУМНІВІВ В СОБІ

**З**розуміло, важко позбутись сталих думок про себе чи реальність, навіть якщо все логічно розкласти та пояснити. Деякі наші думки про себе та про світ навколо формувались роками та стали вже дуже звичним способом взаємодії зі світом. Тож далі ми пропонуємо практичну вправу, яка зможе допомогти поставити під сумнів ті міфи стосовно себе, які заважають під час пошуку роботи або переході у цивільне життя.

Максимально чесно дайте відповіді на такі запитання. Якщо ж відразу відповідати на наведені запитання надто важко, а ваша версія анкети залишилась не заповненою, ви можете знайти зразок з поясненнями.

*1. Яку ціль ви б хотіли зараз досягти?*

.....  
.....  
.....  
.....

*2. Які зараз робите дії, які йдуть проти досягнення цієї цілі?*

.....  
.....  
.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Чому ви робите дії, які йдуть проти вашої цілі?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Які переконання про себе чи світ змушують вас обирати дії, що йдуть проти вашої цілі?

.....

.....

.....

.....

.....

5. Як можна з вашого негативного переконання зробити позитивне, у яке хотілося б вірити?

.....

.....

.....

.....

.....

6. Які найменші кроки ви можете зараз зробити, щоб перевірити, чи ваші негативні переконання правильні, чи хибні?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
.....  
.....

**Нижче ви знайдете приклад виконання цієї вправи з поясненнями.**

**1. Яку ціль ви б хотіли зараз досягти?**

*Знайти нову професію*

Цю вправу можна виконувати безліч разів під різну мету, однак на одне заповнення має бути лише одна ціль. Втім, їй можна додавати нові деталі та описувати, як бажаний для вас стан речей.

**2. Чи робите якісь дії, що заважають досягненню цієї цілі?**

*Не пробую себе у новій професії,*

*Не намагаюсь себе уявити в незнайомій професії,*

*Не ходжу на ярмарки вакансій,*

*Не цікавлюсь іншими професіями,*

*Не читаю нічого нового*

Тут можна вказувати якомога більше дій, які ви робите або не робите. Бездіяльність та відмова робити кроки, які б наблизили вас до мети, також рахуються.

**3. Чому ви робите дії, які заважають досягненню вашої цілі?**

*Страшно, що нічого не вийде, виявиться, що я не здатен навчатись новому. Боюсь, що мене через це будуть висміювати. Боюсь, що втрачу віру та впевненість у собі.*

З цього питання починається дуже чесний діалог з собою. Тут може бути неприємно відповідати на питання, але важливо зустрітися зі своїми страхами. Тільки чітко сформулювавши їх, ви зможете зрозуміти, як їх подолати.

**4. Які переконання про себе чи світ змушують вас робити дії, що йдуть всупереч вашій цілі?**

*Люди мого віку вже повинні знати, чого хочуть в житті, включно з професійним розвитком.*

Тут ми будемо зустрічатися з вашими власними міфами та переконаннями. Вони можуть звучати, як наведені вище у цьому розділі, а можуть бути старими, як світ, забобонами.

**5. Як можна з вашого негативного переконання зробити позитивне, у яке хотілося б вірити?**

*У будь-якому віці можна знаходити для себе нові шляхи для розвитку.*

Інколи позитивний варіант може бути абсолютно протилежним, однак частіше позитивне переконання буде зосереджуватись на певній частині негативного, яка для вас є найважливішою. Спробуйте знайти те формулювання, яке вас дійсно надихає та дає віру у щось нове.

**6. Які найменші кроки ви можете зараз зробити, щоб перевірити, ці негативні переконання правильні чи хибні?**

- *Знайти приклади людей, які в моєму віці успішно змінювали професію, з якими я можу познайомитись та розпитати про їхній шлях.*
- *Спробувати просто послухати лекції з різних професій на порталі Дія.Освіта, щоб зрозуміти, чи викликає це в мене інтерес.*
- *Зробити вправи з цього посібника задля того, щоб зрозуміти, які сильні сторони в мене вже є та що я зможу використати у новій професії*

Спробуйте тут навести максимально багато маленьких кроків, які не вимагатимуть від вас значних зусиль, але зможуть допомогти розширити ваш світогляд та поставити під сумнів ваше негативне переконання. Робіть один з цих кроків через кожні кілька днів. Спостерігайте за своїм станом, коли ці кроки є успішними, та запитуйте себе, чи дійсно ви ще вірите у своє негативне переконання.

Варто зазначити, що така робота може викликати певний емоційний супротив. Нормально, якщо не вийде її виконати з першого разу чи якщо потрібно буде декілька спроб, щоб насправді чесно відповідати на питання.

Ми працюємо над зміною власного способу мислення. Тож не опускайте руки, якщо щось не виходить відразу. Якщо є можливість робити цю вправу з довіреною особою, з ким максимально відверто можете поділитись відповідями та хто може ставити вам додаткові запитання без осуду чи зайвих глузувань, то рекомендуємо саме цей варіант.

## ТВІЙ ДОСВІД ТА ШЛЯХ ПІСЛЯ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ ВАЖЛИВИЙ!

*Якщо тобі допомогли рекомендації посібника і ти знайшов/ла роботу своєї мрії – ми будемо раді нею поділитися з іншими ветеранами та ветеранками в медіа. Адже твій приклад успішного працевлаштування надихне, підтримає інших учасників бойових дій на шляху до працевлаштування після закінчення військової служби.*

*Лист з описом своєї історії можна надіслати нам на email з поміткою у темі листа «Я знайшов/ла свою роботу мрії після закінчення військової служби».*

[o.kuklyshyn@gmail.com](mailto:o.kuklyshyn@gmail.com)

або

[press@jooble.com](mailto:press@jooble.com)

130<sup>00</sup>

ОЛЕКСАНДР КУКЛИШИН  
АНАСТАСІЯ ХИЖНЯК

ЯК ДОСЯГТИ КАР'ЄРНОГО УСПІХУ  
ПІСЛЯ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ  
Практичні рекомендації

Дизайн – Ольга Постнікова

Підписано до друку 14.11.2024. Формат 64x90/16

Друк офсетний. Ум. друк.арк. 4,24

Зам. № 03137-24

Наклад 7000 прим.

Видано та надруковано: ФОП Вольф І.Є.  
03040, м. Київ, вулиця Васильківська, будинок 6, квартира 106  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до  
Державного реєстру КІ № 162 від 23.04.2013

Освітній серіал

«Як знайти бажану роботу після  
військової служби»

Б-107.931/2



Завдяки серіалу ви дізнаєтесь

- що таке профорієнтація та як знайти професію, якою буде цікаво займатися;
- як зробити резюме найбільш привабливим;
- з'ясувати головні етапи пошуку роботи, зокрема, розміщення резюме, використання соцмереж та інших ефективних інструментів на шляху до роботи мрії;
- про важливість підготовки до співбесіди та підходи її успішного проходження;
- зрозуміти особливості працевлаштування та можливості на державній службі;
- як знайти в собі сили, щоб облаштувати життя, отримати нову роботу і досягти успіху.



[https://osvita.diia.gov.ua/courses/  
find-a-job-after-military-service](https://osvita.diia.gov.ua/courses/find-a-job-after-military-service)

ISBN 978-617-8031-05-3



9 786178 031053 >