

Гайд по поиску работы для ЛГБТК+ людей

Автор: Денис Олейник, координатор
сервисного направления «Выхода»,
карьерный консультант

Редакторка: Саша Б.

Визуальное оформление:
Мила Токарева

2024

Оглавление

О гайде	3
О «Выходе»	4
О программе карьерных консультаций «Выхода»	5
Стратегия поиска работы в России	6
Создание резюме	10
Прохождение интервью	13
Ведение соц.сетей	17
Служба безопасности	18
Полезные материалы и ссылки	21

О гайде



Перед вами всестороннее руководство по поиску работы для ЛГБТК+ людей. Оно поможет в преодолении уникальных вызовов, с которыми сталкиваются представители квир-сообщества на рынке труда.

Его автор я, Денис Олейник, координатор сервисного направления и карьерный консультант ЛГБТК+ группы «Выход». У меня более 15 лет опыта работы в HR направлении, я занимался наймом, адаптацией, оценкой и обучением персонала в разных индустриях: HORECA, производство, консалтинг, телеком, IT, gamedev.

Больше 4 лет я занимаюсь карьерным консультированием, в том числе для квир-людей, и на практике знаю все особенности, сложности и возможности трудоустройства на российском рынке труда.

Я предлагаю комплексный подход к процессу трудоустройства, начиная от формирования стратегии поиска работы и заканчивая подготовкой к собеседованию и взаимодействием с потенциальными работодателями.

Особенность этого гайда – в детальном рассмотрении специфических аспектов трудоустройства для ЛГБТК+ людей: создание резюме с учётом гендерной идентичности, подходы к прохождению собеседования, а также советы по безопасному использованию социальных сетей и стратегии общения на рабочем месте.

Я намеренно не стал включать в него базовые понятия и инструменты, их вы найдёте на бесплатных курсах, которые перечислены в последней главе.

Гайд адресован широкому кругу читателей в ЛГБТК+ сообществе, включая тех, кто только начинает свой карьерный путь, и тех, кто ищет новые возможности для профессионального роста или столкнулся с необходимостью смены работы.



О «Выходе»

С 2008 года «Выход» защищает права ЛГБТК+ сообществ и помогает квир-людям спокойнее жить в России.

**Наша главная цель —
на государственном
и общественном уровне добиться
равных прав для всех людей
вне зависимости от сексуальной
ориентации и гендерной
идентичности.**

Наши психологи_ни, юрист_ки и карьерные консультант_ки бесплатно консультируют ЛГБТК+ людей и их близких. Мы ведём мониторинг дискриминации, чтобы не быть голословными, говоря о положении ЛГБТК+ сообществ в России, а ещё работаем с полицией и судами по делам о дискриминации и насилии. Мы занимаемся просвещением: учим журналисток корректно писать об ЛГБТК+, а доктор_ок, психолог_инь и менеджер_ок по персоналу – работать с квир-сообществом.

Вся наша помощь бесплатна.

Пишите нам
contact@comingoutspb.org
comingoutspb.org

О программе карьерных консультаций «Выхода»

Наши карьерные консультант_ки разбираются в подборе и обучении персонала и знают, как_ой долж_на быть идеальн_ая кандидат_ка, потому что сами занимаются наймом.

Можно получить одну бесплатную онлайн-консультацию в год.

Далее, если необходимо, вы продолжите работу с карьерн_ой консультант_кой уже на коммерческой основе.

С чем мы можем помочь?

- ✓ Выбрать профессию. Вместе определим сферу ваших интересов и поймём, какие знания и навыки вам необходимы. Поможем выбрать образовательные программы и курсы для успешного старта в профессии;
- ✓ Наметить карьерный путь. Определим, куда перспективнее всего двигаться, какие навыки и умения стоит подтянуть;
- ✓ Вырасти профессионально. Поможем нащупать точки роста для перехода на следующий уровень и повысить вашу зарплату. Поймём, что мешает сделать это прямо сейчас – в текущей или в новой компании;
- ✓ Спасти от выгорания. Поможем разобраться в причинах – внутренних и внешних, подскажем, как исправить ситуацию и сохранить ментальное здоровье.

Запись на консультации – через наш бот в телеграме [@comingoutspb_help_bot](https://t.me/comingoutspb_help_bot). В течение трёх рабочих дней после получения заявки с вами свяжутся наши специалист_ки.



Стратегия поиска работы

Мы часто погружаемся в поиск работы с головой и откликаемся на все вакансии подряд, лишь бы кто-то позва_ли на собеседование. Но такая тактика больше не работает. Компании все более придирчиво относятся к кандидат_кам и смотрят не только на профессиональные навыки и опыт, но и на соответствие кандидат_ки ценностям и культуре компании. Именно поэтому поиск работы требует продуманной стратегии, учитывающей как общие тенденции на рынке труда, так и специфические вызовы. Центральным аспектом стратегии будет формулировка чёткой цели и разработка действенного плана.

1 шаг

Формулировка цели

Прежде всего, важно определить, чего вы хотите достичь. Учитывайте не только тип работы или сферу деятельности, но и корпоративную культуру компании, условия труда, которые вам важны. Самое простое – выпишите в таблицу все пункты, которые вам важны, а лучше всего понять какие пункты стоит выписать вам поможет упражнение «Хочу-Могу-Надо». Ответьте на вопросы в каждом из блоков, чем более развёрнуто, тем лучше. Для ответов можно привлекать своих друзей, родственников, коллег, а также обращаться к интернету, особенно для вопросов в третьем блоке.

Хочу

Какие у меня ценности? К чему я стремлюсь в жизни?
Что приносит мне удовольствие?
Что я готов_а делать совершенно бесплатно?
Что в моей работе даёт мне энергию, а что её забирает?

Могу

Что у меня лучше всего получается?
За что меня больше всего хвалят на работе?
Что у меня безотказно работает в стрессовой ситуации?

Надо

Что востребовано на рынке?
За что платят?
Как долго эта профессия или индустрия будет актуальна?



Ответы на эти вопросы помогут вам сформировать представление об идеальной работе и станут отправной точкой в вашем поиске.

2 шаг

Самоанализ

Проверьте, насколько вы соответствуете текущему запросу работодателей, какие из навыков, знаний и опыта сейчас востребованы, что из этого вы уже умеете делать, а что необходимо добрать. Вот самый эффективный способ это сделать:

- ① Найдите 8–10 позиций, которые вам интересны. Главная задача – чтобы вакансии максимально вам подходили.
- ② Скопируйте в файл любого формата из описаний вакансий данные в разделы: обязанности, требования и навыки. Ознакомьтесь с полученной информацией.
- ③ Удалите дублирующиеся обязанности, требования и навыки из полученного списка.
- ④ Выделите зелёным обязанности, требования и навыки, которым вы полностью соответствуете.

Выделите жёлтым

те обязанности, требования и навыки, которые вы знаете в теории, но не делали на практике, или делали давно.

Выделите красным

обязанности, требования и навыки, которым вы не соответствуете, не выполняли ранее и не сможете с ними справиться на новом месте работы.

Если у вас больше 50% зелёных строчек, можно спокойно подаваться на вакансии по этому профилю и оформлять резюме под них. Если зелёных строчек меньше, обратите внимание на красные и жёлтые. Важно определить, что из этого вы сможете добрать из опыта, а что с помощью курсов.

3 шаг

Изучение рынка труда

Дальше нужно оценить текущее состояние и тенденции на рынке труда. Изучите отрасли и компании, которые сейчас наиболее активны, получают инвестиции, быстро растут. Рекомендуем следить за информацией о развитии рынка на сайте tadviser.ru. Следите за новостями о компаниях, участвующих в рейтингах лучших мест работы, такой рейтинг есть на сайте [HH.ru](https://hh.ru). Составьте список компаний, которые вам интересны и разделяют ваши цели и ценности, подпишитесь на них в соцсетях, добавьте сотрудни_ц из этих компаний к себе в друзья. Часто вакансии публикуются только в корпоративных соцсетях.

4 шаг

Использование профессиональных контактов и нетворкинга

Профессиональные контакты могут стать ключевым фактором успешного трудоустройства. Используйте социальные сети, такие как [LinkedIn](https://www.linkedin.com), для построения и поддержания профессиональных связей. Присоединяйтесь к группам и сообществам, связанным с профессионал_ками из вашей среды, для обмена опытом и информацией о вакансиях. Даже несмотря на блокировку LinkedIn в России, рекрутер_ки его активно используют для поиска кандидат_ок в креативных сферах, IT, digital, gamedev.

5 шаг

Анализ и корректировка стратегии

Регулярно анализируйте эффективность вашей стратегии поиска работы. Если нужно, вносите корректировки в ваш подход, используя отзывы от работодателей, результаты собеседований и изменения на рынке труда. Используйте дополнительные инструменты для фиксации всех вакансий, откликов, интервью и контактов: простые таск-трекеры [Trello](https://trello.com), [Notion](https://notion.so) или таблицу в Excel.

Создание резюме

Самое выгодное резюме – это резюме, сделанное по-американской модели, где кроме описания должностных обязанностей есть ещё и KPI, описанные для каждого места работы. Для каждой должности указывайте в измеримых показателях (деньгах, штуках, времени, процентах), что произошло с вашей зоной ответственности (проектом, продуктом, отделом) с начала работы до вашего ухода.

Что делать, если результаты моей работы нельзя посчитать?

Такой работы не существует.

Если вы журналист_ка – насколько увеличился просмотр ваших статей по сравнению со статьями конкурентов? Или какой у них индекс цитируемости по сравнению с конкурентами?

Если вы учитель_ница – сколько ваших учеников поступило в лучшие вузы страны (попадающих в рейтинг 100 вузов)?

Если вы отвечаете за ведение документооборота – насколько сократилось время оформления документов / заключения договоров; насколько снизилось количество ошибок?

Примеры:








«За год, пока я веду этот раздел, количество читателей увеличилось на 80 тысяч человек»;

«За год моей работы в отделе продаж количество проданных машин увеличилось на 300 процентов!»;

«За время моей работы компания прошла 17 налоговых проверок без нарушений».



Что обязательно должно быть в резюме? ✓

-  Краткое описание вашего профиля и должности, на которую вы претендуете: чтобы рекрутер_ка только посмотрел_а на ваше резюме и сразу понял_а, кто вы и на что рассчитываете.
-  Контактная информация: email (нейтральный, а не princess1985@mail.ru), телефон, город, ссылки на социальные сети (LinkedIn), ссылка на портфолио/личный сайт, если есть.
-  Фотография: обязательно, если ваша работа предполагает общение с людьми. На фотографии надо выглядеть так, как вы будете выглядеть на собеседовании/работе – деловой стиль, позитивный настрой
-  Опыт работы: от текущей/последней работы к первой, формат – место работы время работы должность функционал. Не нужно указывать непрофильный и слишком давний опыт работы (то, то, что вы работали промоутер_кой в 11 классе), это только мешает. Будьте готовы к тому, что большие перерывы в работе придётся обосновывать на собеседовании. Лучше, чтобы их не было.
-  Образование: можно указать дополнительные курсы, сертификаты, названия научных работ, если они имеют отношение к вашему профилю.

Чего стоит избегать в резюме? ✗

Не пытайтесь «выделиться». Выделяться нужно профессионализмом и успешными проектами, а не юмором и безудержным креативом (особенно если вы претендуете не на творческую работу).

Не нужно писать:

- резюме в стихах;
- резюме в форме «моё житие» или потока сознания (позаботьтесь о структуре);
- если вы не дизайнер_ка, не делайте резюме в виде инфографики. Не используйте сервисы для превращения резюме в инфографику, они делают ваше резюме непонятным для рекрутер_ки.

Для транс*персон

Для трансгендерных персон вопрос выбора имени в резюме может быть особенно важным и чувствительным, учитывая юридические и социальные аспекты. В российском контексте, где сложны юридические аспекты и вопросы признания гендерной идентичности, важно найти баланс между личным комфортом и потребностями при трудоустройстве.



Имя, указанное в паспорте

Является наиболее безопасным вариантом с юридической точки зрения, поскольку оно соответствует вашим официальным документам. Это может упростить процесс трудоустройства, особенно при прохождении проверки документов и оформлении трудового договора



Имя, которое вы используете в жизни

Может быть указано в резюме, если вы чувствуете, что оно лучше отражает вашу идентичность и будет способствовать вашему комфорту на рабочем месте. В таком случае может быть полезно также указать ваше паспортное имя, особенно если оно отличается от имени, под которым вы предпочитаете быть известными, чтобы избежать путаницы при проверке документов. Например, вы можете указать его в скобках или добавить пояснение.

Самое важное здесь – ваш комфорт и то, как вы хотите представить себя потенциальному работодателю. Однако важно также учитывать потенциальные сложности и готовность работодателя к принятию разнообразия. Будет полезно заранее исследовать корпоративную культуру организации и её отношение к ЛГБТК+ сообществу, чтобы определить, насколько открыто и безопасно можно выразить свою идентичность.

Прохождение интервью

Подготовка к собеседованию – это ключевой момент в поиске работы. Ваша задача – не только продемонстрировать свои профессиональные навыки, но и показать себя как личность, которая может вписаться в культуру компании. Вот несколько советов, которые помогут вам успешно подготовиться и пройти интервью.

Как себя презентовать

Подготовьте краткую, но информативную само-презентацию о себе. Начните с вашего образования, опыта работы, ключевых навыков и достижений. Затем можно коснуться ваших профессиональных интересов и целей.

Практикуйте открытую и уверенную манеру общения. Жесты, контакт глаз и тон голоса могут значительно повлиять на восприятие вас как кандидат_ки.

Основные рекомендации

- ✓ Презентация должна уложиться в 3–5 минут, максимум в 7 минут. Монолог свыше 7 минут не воспринимается собеседниками, легко теряется фокус при долгом рассказе;
- ✓ Акцент важно сделать на 2–3 последних местах работы;
- ✓ Рассказ не обязательно должен следовать хронологически от прошлого к настоящему;
- ✓ Рассказывать о самом важном, не акцентироваться на деталях;
- ✓ Рассказывать о профессиональных и личностных компетенциях, релевантных вакансиям, на которые вы сейчас претендуете;
- ✓ Рассказывать не о процессе, а о достижениях (не о том что ДЕЛАЛ_А, а о том, что СДЕЛАЛ_А). Рассказ о достижениях подкреплять цифрами;
- ✓ Избегать эмоциональной окраски рассказа;
- ✓ Завершая рассказ, важно упомянуть о том, какие задачи/проекты/компании интересны сейчас и почему.

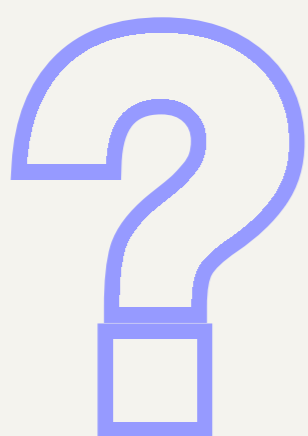
Основные ошибки в самопрезентации

- ✗ Долгий и затянутый монолог, нет структуры, много слов без цифр и достижений, много нерелевантных деталей, чрезмерная эмоциональная окраска, нет важных акцентов и т.д.

Три главных способа построить рассказ о себе

- 1 Хронологический рассказ об опыте от первого места работы к последнему. Очень коротко об образовании, всех местах работы, кроме последних двух-трёх, о них следует рассказать подробнее;
- 2 Хронологический рассказ об опыте от последнего места работы к первому. Так вы сразу сможете сделать акцент на самом важном и актуальном месте работы;
- 3 Рассказ не хронологический, а функциональный, от компетенций/проектов.

Местоимения: Используйте при обращении к себе местоимения «я» и «мы», в зависимости от контекста. «Я» подчеркнёт вашу личную ответственность и вклад, в то время как «мы» демонстрирует ваше умение работать в команде и вклад в коллективный результат.



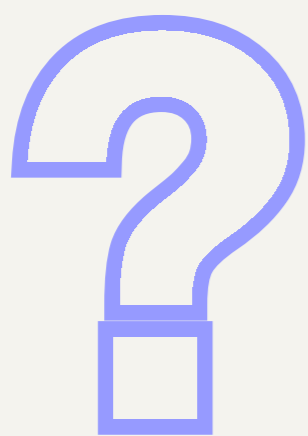
Как говорить о непривлекательном опыте

Если у вас был опыт, который может показаться не совсем успешным, старайтесь говорить о нем с позитивной стороны. Расскажите о том, что вы извлекли из этого опыта, какие уроки усвоили и как это помогло вам расти как профессионал_ке.



Как говорить о прошлом работодателе

Всегда выражайте уважение к вашим прошлым работодателям, даже если уход с работы был связан с негативным опытом. Избегайте критики и сосредоточьтесь на том, что вы цените в полученном опыте.



Как говорить о том, почему ушли с прошлого места работы

Будьте честны, объясняя причины ухода с предыдущей работы, но делайте это тактично. Можно сказать, что вы искали новые вызовы, возможности для профессионального развития или более подходящую корпоративную культуру.



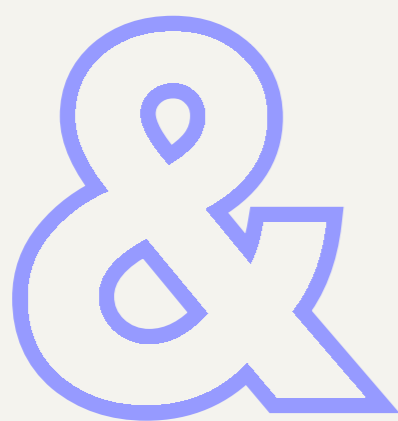
Как выглядеть и одеваться

Выберите одежду, в которой вы чувствуете себя уверенно и которая соответствует дресс-коду компании. Выбирайте одежду, соответствующую культуре компании, в которую вы устраиваетесь и которая будет отражать ваш профессионализм. Если сомневаетесь, лучше выбрать деловой стиль.



Как отвечать на вопросы о личной жизни

Помните о праве на личную жизнь и не чувствуйте себя обязанными делиться слишком личной информацией. Если вопрос кажется нерелевантным к работе, можно тактично перевести разговор на профессиональные темы.



Юридические аспекты

Если вас спросят о различиях в документах, будьте готовы кратко объяснить ситуацию, сосредоточив внимание на том, как это не влияет на вашу профессиональную квалификацию.

Ведение соцсетей

Рекрутеры в российских компаниях все ещё любят и могут проверять информацию о вас в открытых источниках. Особенно часто проверяют профили в ВК, Facebook, Instagram и X (Twitter).

Если вы ранее были особенно активно в медиа пространстве, посещали митинги, выступали на оппозиционных мероприятиях, в текущих обстоятельствах, это может привести к потенциальному отказу работодателя, особенно при трудоустройстве в крупные компании с более консервативной культурой и структурой. Даже если компания лояльная и прогрессивная, ваша гражданская активность может отпугнуть тем, что в любой момент вы можете уехать или у вас будут проблемы с законом.

Если вы не хотите, чтобы о вашей личной жизни или о политической позиции знали на работе, рекомендуем скрыть или удалить личные профили на всех платформах. Взамен можно создать профессиональную страничку в 1–2 соц.сетях, добавить туда только коллег с прошлых мест работы, указать минимум личной информации и наполнить свежими постами связанными с профессиональными интересами и опытом.

Служба безопасности

Прохождение проверки службы безопасности в российской компании может представлять собой вызов для трансгендерных и квир-людей, а также для людей с оппозиционными взглядами, учитывая текущую социально-политическую обстановку в стране. Вот несколько стратегий, которые могут помочь минимизировать риски и увеличить шансы на успешное трудоустройство:

1 Тщательная подготовка документов

Убедитесь, что все ваши документы, включая резюме и любые сопроводительные материалы, аккуратно оформлены и не содержат информации, которая может вызвать вопросы или сомнения у службы безопасности. Для трансгендерных людей это означает, что, если изменение документов ещё не произошло, необходимо быть готовым_и к возможным вопросам о различиях в именах и поле. Если документы сменены, попросите ваших рекомендателей подписать новые рекомендательные письма на актуальное имя. Проверьте, нет ли у вас долгов по кредитам, если есть, заранее сообщите о них в анкете и объясните, как вы планируете их закрыть.

2 Ответы на вопросы о личной жизни

Подготовьтесь к вопросам, касающимся вашей личной жизни или политических взглядов. Важно находить баланс между честностью и необходимостью защиты вашей личной информации. Рекомендуется оставаться как можно более нейтральным_и и сосредоточиться на профессиональном аспекте ваших квалификаций и опыта работы.

3

Понимание правовых аспектов

Ознакомьтесь с российским трудовым и антидискриминационным законодательством, чтобы понимать свои права в процессе трудоустройства. Хотя реальность может отличаться, знание своих прав даёт вам основу для защиты в случае возникновения спорных ситуаций.

4

Поддержка и консультации

По возможности ищите поддержку у специализированных организаций, предоставляющих юридическую помощь и консультации ЛГБТК+ людьми тем, кто столкнулся с политической дискриминацией. Эти организации могут предложить ресурсы и советы, как наилучшим образом подойти к процессу трудоустройства и проверке безопасности.

5

Стратегии снижения риска

Для людей с оппозиционными взглядами может быть рациональным ограничить свою видимость в социальных сетях и публичных дискуссиях на время поиска работы. Это не означает отказ от своих убеждений, но может помочь избежать ненужного внимания со стороны службы безопасности.

6

Профессиональное представление

Независимо от вашей гендерной идентичности или политических взглядов, старайтесь подчеркнуть в процессе собеседования и в документах ваш профессионализм, квалификацию и достижения. Демонстрируйте, как ваш опыт и навыки могут приносить пользу компании. Это поможет сосредоточить внимание на ваших профессиональных качествах, а не на личных аспектах

7

Конфиденциальность

Будьте внимательны к информации, которой вы делитесь в процессе проверки безопасности. Если какие-то вопросы кажутся вам излишне личными или не относящимися к делу, вежливо отметьте, что вы не видите связи между этой информацией и требованиями к вакансии.

8

Готовность к компромиссам

Оцените, насколько вы готовы идти на компромисс в отношении открытости своей гендерной идентичности или политических взглядов ради работы. В некоторых случаях, к сожалению, может потребоваться больше скрытности, чем вам хотелось бы, для успешного прохождения проверки безопасности и получения работы.

Полезные материалы и ссылки

Бесплатные курсы по поиску работы:

[Скилбокс](#)

[Нетология](#)

[Тинькофф журнал](#)

[Материалы Ковчега](#)

Платный курс:

[Hello New Job](#)

Бесплатные образовательные курсы

[edX](#)

[Coursera](#)

[OpenEdu](#)

[Khan Academy](#)

[Stepik](#)

[Онлайн лекторий МФТИ](#)

[Статья бывшего вице-президента Google про то как описать свой опыт на английском](#)

[Материал как писать резюме на английском](#)

[Chat GPT](#) [Gemini](#) [Яндекс GPT2](#)

Полезное о поиске работы

[Канал Дениса Олейника про жизнь и карьеру](#)

[Подкаст «Собес» с историями поиска работы разных людей](#)

[Все про рекрутинг и поиск работы от Киры Кузьменко](#)

[Канал Лаборатории карьеры Алены Владимирской](#)

[Говорит рекрутер](#)

[Все про поиск работы в IT](#)

[Канал от основательницы карьерного сервиса UPSTEP](#)

[Канал от карьерной экспертки](#)

[Все про поиск работы от HH.ru](#)

[Карьера. Профориентация. Самореализация](#)

[Pereladov. Карьера и HR](#)

Помочь «Выходу» помогать

[Оставить пожертвование](#)

**Записаться на карьерную
консультацию**

[Телеграм бот](#)