
Нейросети для ленивых
Как сменить профессию после 30 и не остаться без денег
Новая профессия
Стабильный доход
Работа с нейросетями
Без выгорания

Руслан Куликов

Нейросети для ленивых: как сменить профессию после 30 и не остаться без денег

https://litres.ru/74727304
SelfPub; 2026

Аннотация

Работа давно не радует, но уйти страшно: ипотека, семья, «в мои годы уже поздно», а курсы обещают новую профессию за месяц и стоят как отпуск. Эта книга — спокойный пошаговый план перехода, при котором ты не прыгаешь в пустоту, а строишь мост.

Внутри: как понять, менять ли профессию или только работу; как посчитать подушку и перейти без увольнения в никуда; как найти свои переносимые навыки; 25 направлений с реальными сроками входа; тест-драйв профессии за 2–3 недели до покупки курса; бесплатное обучение и госпрограммы; резюме, отклики и собеседования для тех, кто меняет сферу; первые заказы как самозанятый.

150 готовых промптов для ChatGPT, Claude, Gemini, Алисы и GigaChat, таблицы, чек-листы и истории трёх переходов.

Результат — твой личный план на 90 дней и понятный следующий шаг.п

Содержание

Вступление: тридцать — это не поздно, а вовремя 12
- Почему именно сейчас 13
- Чего людям не хватает 14
- При чём тут нейросети 15
- Какие нейросети использовать 17
- Как разговаривать с нейросетью 19
- Как устроена книга 21
- Три героя этой книги 23
- Честное предупреждение 25

Глава 1. Честная диагностика: менять профессию или работу 26
- Два вопроса, которые решают всё 27
- Выгорание или «не моё» 30
- Что ты на самом деле хочешь получить 33
- Сменить работу внутри своей профессии 36
- Поговорить с руководителем до ухода 38
- Решение: менять или нет 39

Глава 2. Мост, а не прыжок: деньги на время перехода 42
- Сколько нужно денег: считаем подушку 44
- Три модели перехода 47
- Бюджет перехода 50

Если деньги нужны сейчас 53
Договорённости с семьёй о деньгах 55
Итоговый финансовый план 57
Частые денежные вопросы 61
Глава 3. Карта навыков: ты знаешь больше, чем думаешь 63
Два вида навыков 64
Разбор опыта с нейросетью 67
Конец ознакомительного фрагмента. 68

Руслан Куликов Нейросети для ленивых: как сменить профессию после 30 и не остаться без денег

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Нейросети для ленивых: как сменить профессию после 30

и не остаться без денег

План на 90 дней, 150 готовых промптов, резюме и собеседования с ИИ

Руслан Куликов

Практическое пособие · 2026

Оглавление

Вступление: тридцать — это не поздно, а вовремя 4

Почему именно сейчас 4

Чего людям не хватает 4

При чём тут нейросети 5

Какие нейросети использовать 5

Как разговаривать с нейросетью 5

Как устроена книга 6
Три героя этой книги 7
Честное предупреждение 7
Глава 1. Честная диагностика: менять профессию или работу 8
Два вопроса, которые решают всё 8
Выгорание или «не моё» 9
Что ты на самом деле хочешь получить 10
Сменить работу внутри своей профессии 11
Поговорить с руководителем до ухода 12
Решение: менять или нет 12
Глава 2. Мост, а не прыжок: деньги на время перехода 14
Сколько нужно денег: считаем подушку 14
Три модели перехода 15
Бюджет перехода 16
Если деньги нужны сейчас 17
Договорённости с семьёй о деньгах 18
Итоговый финансовый план 19
Частые денежные вопросы 20
Глава 3. Карта навыков: ты знаешь больше, чем думаешь 21
Два вида навыков 21
Разбор опыта с нейросетью 22
Три круга: умею, нравится, платят 23
Чего не хватает: разрыв в навыках 23

Мои навыки в разных профессиях 24
Тесты на профориентацию: польза и ограничения 25
Карта навыков на одной странице 26
Глава 4. Куда идти: 25 направлений для перехода в 2026 году 27
Что происходит на рынке труда 27
Откуда куда переходят 27
25 направлений 27
Как сузить выбор до трёх вариантов 30
Описание профессии изнутри 31
Профессии вокруг нейросетей 32
Рабочие профессии: не стыдно, а выгодно 32
Своё дело как направление 33
Если тебе 45 и больше 33
Финальный выбор трёх направлений 34
Удалёнка: ожидания и реальность 34
Глава 5. Тест-драйв: проверить профессию до того, как вложиться 36
Четыре способа попробовать профессию 36
Разговор с практиком 36
Мини-проект: попробовать руками 37
Бесплатный вводный курс 38
Пробная подработка и «день тенью» 39
Решение после тест-драйва 39
Глава 6. Учёба бесплатно и дёшево: как освоить профессию и не попасть на инфоцыган 42

Способы обучения 42
Бесплатное переобучение от государства 42
Как проверить платную школу до оплаты 43
Нейросеть как личный репетитор 44
Учебный план на 8 недель 45
Глава 7. Резюме и портфолио: как прошлый опыт превратить в преимущество 47
Структура резюме при смене профессии 47
Заголовок и «О себе» 48
Навыки и проекты 48
Опыт работы глазами новой профессии 49
Возраст: как не дать ему сыграть против тебя 50
Резюме целиком: пример 50
Сопроводительное письмо 51
Портфолио 52
Резюме на hh.ru и других площадках 52
Чек-лист перед отправкой резюме 53
Глава 8. Поиск работы и собеседования: от откликов к предложению 54
Поиск как воронка 54
Где искать, кроме hh.ru 54
Знакомства: скрытый рынок вакансий 56
Тестовые задания 56
Подготовка к собеседованию с нейросетью 56
Банк вопросов на собеседовании 58
Разговор о деньгах 58

Отказы: как не сломаться 59
Если долго не зовут: диагностика 60
Глава 9. Свой путь: фриланс и самозанятость как мост в новую профессию 61
Самозанятость: что нужно знать 61
Первые заказы 61
Сколько брать: цена часа 62
Договор, оплата и правки 64
Совмещение с основной работой 64
Когда самозанятости становится мало 65
Глава 10. Переход: увольнение, семья и первые 90 дней на новом месте 66
Как уйти со старой работы 66
Разговор с семьёй 66
Первые 90 дней 66
Синдром самозванца и неудачи 68
Год спустя 69
Поддержка на переходе 69
Частые вопросы 69
Глава 11. Маршруты: десять профессий крупным планом 71
Менеджер маркетплейсов 71
Специалист технической поддержки 71
Тестировщик 72
Аналитик данных 72
Администратор CRM-систем 73

Методист онлайн-школы 73
Сметчик 74
Бухгалтер 74
Рекрутер 75
Электрик 75
Глава 12. Три перехода целиком 77
Марина: из администратора клиники в администраторы CRM 77
Сергей: из продавца стройматериалов в сметчики 78
Анна: из учителя в методисты онлайн-школы 78
Что общего у трёх переходов 79
План перехода на 90 дней 81
Приложение А. Указатель всех промптов 83
Приложение Б. Бланки для печати 88
Приложение В. Сервисы и полезные ресурсы 90
Приложение Г. Словарь 91
Вместо заключения 93
Об авторе 93

Вступление: тридцать — это не поздно, а вовремя

Обычно эта мысль приходит в воскресенье вечером. Завтра снова на работу, где всё понятно, предсказуемо и смертельно скучно, а в голове крутится вопрос: «Неужели так будет ещё тридцать лет?» Следом приходит второй голос, рассудительный: «Тебе уже не двадцать. Ипотека, дети, опыт. Кто тебя возьмёт новичком? Сиди и не рыпайся».

Этот второй голос не прав, но и не глуп. Он защищает от реального риска: уволиться в никуда, потратить сбережения на курс, который ничего не дал, и через полгода вернуться на старое место, только уже с долгами. Такие истории случаются, и именно их боятся люди, которые годами откладывают перемены.

Эта книга — о том, как сменить профессию, не прыгая в пропасть. Не «брось всё и следуй за мечтой», а построй мост: сначала проверь, что новое дело тебе подходит, накопи запас, научись, получи первые деньги в новой роли — и только потом уходи со старой работы. Медленнее? На пару месяцев. Зато без катастрофы.

Почему именно сейчас

По опросу hh.ru, в 2026 году 67% россиян планируют начать работать по новой специальности. Это не мода, а следствие того, как изменился рынок труда. Работодатели всё чаще смотрят на навыки, а не на диплом: 82% компаний готовы брать людей с небольшим опытом и доучивать их. Людей 20–39 лет становится меньше — по прогнозам, к 2030 году их будет около 32,5 млн против 43,4 млн в 2017-м. Рабочие специальности и линейный персонал испытывают дефицит кадров. А нейросети открыли профессии, которых пять лет назад просто не было.

Сам по себе возраст тоже не помеха. В опросе «Одноклассников» и «Работа.ру» 2026 года 42% россиян назвали лучшим возрастом для смены профессии 30–39 лет. А 46% тех, кому за сорок, уже меняли профессию или начинали карьеру заново после сорока. Ты не исключение — ты в большинстве.

Чего людям не хватает

В том же опросе спросили, без чего люди не решаются на перемены. Ответы сложились почти в оглавление этой книги:

гарантированное предложение от работодателя — 60%;

финансовая подушка на 3–6 месяцев — 49%;

доступ к обучению или переподготовке — 46%;

поддержка семьи — 32%;

чёткий пошаговый план перехода — 27%.

Гарантированную вакансию никто тебе не выдаст. Но остальное можно собрать самому, и эта книга показывает как: подушку — во второй главе, обучение, в том числе бесплатное, — в шестой, разговор с семьёй — в десятой, а пошаговый план на 90 дней — в конце книги. Шанс получить предложение работы растёт с каждым из этих шагов.

При чём тут нейросети

Смена профессии — это сотни мелких задач, с которыми раньше помогал только дорогой карьерный консультант. Разобрать свой опыт и найти навыки, которые пригодятся в новой сфере. Сравнить профессии. Составить учебный план. Переписать резюме так, чтобы бухгалтер с десятилетним стажем выглядел сильным кандидатом в аналитики, а не «человеком без опыта». Отрепетировать собеседование.

Нейросеть делает это бесплатно, в любое время и без осуждения. Ей можно задать «глупый» вопрос, который стыдно задать знакомым. Она не устанет на двадцатом варианте сопроводительного письма. Но у неё есть и ограничения: она не знает тебя, пока ты о себе не расскажешь, и может уверенно ошибаться в цифрах — зарплатах, условиях программ, сроках обучения. Поэтому в книге каждый промпт построен так, чтобы ты давал нейросети факты о себе, а проверял факты о мире в первоисточниках.



Рис. 1. Как работать с книгой

Какие нейросети использовать

Для всего, что описано в книге, хватит бесплатных российских сервисов. Платная подписка снимает лимиты и ускоряет работу, но новых возможностей для смены профессии не открывает.

Таблица 0.1. Нейросети для работы с книгой (осень 2026)

Сервис	**Что умеет**	**Стоимость**	**Для чего в книге**
Алиса AI (Яндекс)	Тексты, разбор файлов и картинок, поиск в интернете	Основное бесплатно; «Алиса Плюс» — 199 ₽ в месяц	Интервью о навыках, резюме, тренировка собеседований
GigaChat (Сбер)	Тексты, таблицы, файлы	Бесплатно, есть платный тариф	Расчёты, учебные задания, второе мнение
ChatGPT, Claude, Gemini			

Тексты, анализ, файлы
Официально в России недоступны
Только если доступ есть законно

Удобнее всего держать открытыми две нейросети и задавать один и тот же промпт обеим: ответы получаются разными, и лучшее часто рождается из сравнения. Регистрация в обеих — через Яндекс ID и Сбер ID или по номеру телефона, это занимает пару минут.

Как разговаривать с нейросетью

Новички часто пишут нейросети одну строку: «Какую профессию мне выбрать?» В ответ приходит список из десяти профессий, который подошёл бы любому человеку. Нейросеть не знает о тебе ничего, поэтому отвечает «про человека вообще». Чтобы ответ был про тебя, в запросе должны быть пять частей.



Рис. 2. Пять частей запроса, после которого ответ про тебя, а не «про всех»

Роль задаёт угол зрения: «ты карьерный консультант» или «ты рекрутер, который читает резюме за 30 секунд» — это разные ответы. **Задача** — одно конкретное действие с числом: не «помоги с резюме», а «напиши три варианта блока „О себе“ по 3–4 предложения». **Твоя ситуация** — опыт,

навыки, город, ограничения по времени и деньгам. **Цель** — куда ты идёшь и зачем. **Формат и запреты** — длина ответа, структура и то, чего быть не должно: выдуманных цифр, общих слов, мотивационных фраз.

Первый ответ — это черновик. Нейросеть помнит переписку внутри одного чата, поэтому дальше хватает коротких команд: «короче», «проще», «ещё пять вариантов, совсем других», «убери всё, чего я не говорил», «почему ты так решил?». Для каждой большой задачи — диагностика, выбор профессии, резюме — заводи отдельный чат и называй его по задаче. Через месяц откроешь и продолжишь с того же места.

ОШИБКА НОВИЧКА · Что не стоит отправлять в нейросеть

Паспортные данные, номера счетов и карт, пароли, внутренние документы работодателя, персональные данные других людей. Для работы с этой книгой ничего из этого не нужно. Резюме отправляй без телефона, почты и фамилии — для разбора хватит текста.

Как устроена книга

Первые десять глав идут в том порядке, в котором стоит двигаться. Сначала понять, нужна ли тебе вообще смена профессии, или достаточно сменить работу. Потом защитить тыл деньгами. Потом разобрать свои навыки и выбрать направление. Проверить его на практике, прежде чем вкладываться. Учиться. Упаковать себя в резюме и портфолио. Искать работу или первых клиентов. И наконец — пережить первые три месяца на новом месте. Две последние главы — практические: маршруты по десяти популярным профессиям и три истории перехода от первого дня до нового места.

В книге 150 промптов. Каждый стоит в сером блоке, а в квадратных скобках — то, что нужно заменить своими данными. Цветные врезки помогут не пропустить важное: «Совет» экономит время, «Ошибка новичка» — деньги и нервы, «Пример» показывает приём в деле, «Сделай сейчас» превращает прочитанное в сделанное.

ПРОМПТ 0 · Пример: как выглядит промпт в книге

Я работаю [кем] уже [сколько] лет. Мне [возраст]. Хочу сменить профессию, но не понимаю, на какую.

Задай мне 10 вопросов о моём опыте, интересах и ограничениях. Задавай по одному, жди ответа. После всех ответов предложи 5 направлений с объяснением, почему каждое

мне подходит.

Три героя этой книги

Чтобы советы не оставались абстрактными, по книге пройдут три человека. Это собирательные образы: их истории сложены из типичных ситуаций, а цифры — расчётные.

Марина, 34 года, восемь лет работает администратором в стоматологической клинике. Отлично ладит с людьми, ведёт расписание шести врачей, разбирается в CRM-системе клиники. Устала от сменного графика и потолка в зарплате. Думает об онлайн-профессии.

Сергей, 42 года, двенадцать лет продаёт стройматериалы в крупном магазине. Знает ассортимент до винтика, умеет читать чертежи, считает объёмы на глаз точнее программ. Тело всё хуже переносит работу на ногах, а доход зависит от сезона. Присматривается к профессии сметчика.

Анна, 31 год, учитель начальных классов. Любит объяснять, придумывает задания, которые дети ждут, но выгорает от нагрузки и бумажной работы. Хочет остаться в образовании, но в другой роли — возможно, методистом онлайн-школы.

На их примерах ты увидишь, как один и тот же промпт работает для очень разных людей.

СОВЕТ · Как читать, если времени мало

Уже знаешь, куда хочешь, — начни со второй главы (день-

ги), потом сразу пятая (тест-драйв) и шестая (учёба).

Совсем не понимаешь, куда идти, — читай по порядку, главы 1, 3 и 4 сэкономят месяцы метаний.

Уже учишься и ищешь работу — главы 7 и 8 про резюме и собеседования пригодятся больше всего.

Честное предупреждение

Здесь нет обещаний «новая профессия за месяц с доходом 300 тысяч». Сроки и доходы в книге — ориентиры из открытых данных hh.ru и других источников на 2026 год. В твоём городе, в твоей ситуации они могут быть другими. Зарплаты в вакансиях — это предлагаемые суммы, а не гарантированный доход новичка. Условия государственных программ и законы меняются, поэтому перед любым решением сверяйся с первоисточником: я указываю, где его искать.

И ещё. Если тебе плохо настолько, что не хочется ничего — не только работать, — это не всегда про профессию. Иногда это выгорание или депрессия, и тогда сначала нужна помощь специалиста, а потом уже план карьеры. В первой главе есть подсказка, как отличить одно от другого.

Глава 1. Честная диагностика: менять профессию или работу

Половина людей, которые хотят «всё бросить и начать заново», на самом деле устали не от профессии, а от конкретного места. Начальник, который кричит. Коллектив, где сплетничают. График, при котором не видишь детей. Зарплата, которая не растёт пятый год. Всё это реальные причины уйти, но не обязательно — менять профессию. Сменить работу на похожую в другой компании можно за месяц, а освоить новое дело — за полгода-год. Ошибиться в диагнозе дорого: можно потратить год на переучивание и обнаружить, что новая профессия раздражает тем же самым.

Поэтому первая глава — не про выбор новой профессии, а про честный ответ на вопрос: что именно тебя не устраивает?

Два вопроса, которые решают всё

Раздели недовольство на две части. Первая — **само дело**: задачи, которые ты выполняешь каждый день. Вторая — **условия**: деньги, график, коллектив, руководитель, дорога, нагрузка. Ответ на два вопроса — нравится ли дело и устраивают ли условия — даёт четыре разных ситуации, и в каждой свой правильный ход.



Рис. 3. Матрица «уйти или остаться»: смена профессии нужна только в нижнем ряду

Если дело тебе нравится, а условия нет — тебе нужна новая работа, а не новая профессия. Бухгалтер, которого замучил хаос в маленькой фирме, может прекрасно чувство-

вать себя в крупной компании с понятными процессами. Если дело не нравится, а условия хорошие — это лучшая ситуация для смены профессии: можно строить мост, не торопясь, получая стабильную зарплату. Самый тяжёлый вариант — когда не устраивает ни то, ни другое. Здесь хочется уйти немедленно, и именно здесь чаще всего совершают ошибки.

ПРОМПТ 1 · Разделить недовольство на «дело» и «условия»

Я работаю [должность] в [сфера] уже [сколько] лет. Вот всё, что меня не устраивает, как есть, без фильтров: [выпиши списком всё, что раздражает].

Раздели мой список на две группы: «само дело» (задачи, которые я выполняю) и «условия» (деньги, график, люди, место, нагрузка). Если пункт можно отнести к обеим, объясни, почему.

Затем скажи, какая группа весомее и что это значит: мне нужна смена работы, профессии или и того и другого. Не утешай, будь конкретен.

ПРОМПТ 2 · Дневник одной недели

Помоги мне провести «дневник энергии» на 5 рабочих дней. Составь простую таблицу, которую я буду заполнять в конце каждого дня: задача — сколько времени заняла — энергия после неё (от −2 до +2) — что именно в ней понравилось или раздражало.

Через неделю я пришлю тебе заполненную таблицу. Тогда найди закономерности: какие задачи меня заряжают, какие истощают, есть ли среди них то, что можно делать в другой профессии.

Дневник из промпта 2 — самое полезное, что можно сделать на первой неделе. Память врёт: кажется, что ненавидишь всю работу целиком, а таблица показывает, что раздражают три задачи из десяти, а остальные даже нравятся. Эти «нравящиеся» задачи и есть основа будущей профессии.

ПРИМЕР · Дневник Марины

Марина неделю записывала свои задачи в клинике. Минус два она ставила разговорам с пациентами, недовольными ценами, и бесконечным звонкам с напоминаниями. Плюс два — настройке расписания врачей в CRM, когда удавалось убрать «окна», и обучению новой сотрудницы. Нейросеть по промпту 2 сделала вывод: Марине нравится наводить порядок в системах и объяснять, а истощает эмоциональная работа с недовольными клиентами. Это сразу отсекло часть идей — например, менеджера по продажам — и добавило неожиданные: администратор CRM-систем, специалист по внедрению программ, наставник в онлайн-школе.

Выгорание или «не моё»

Есть состояние, которое легко принять за желание сменить профессию. Это выгорание: эмоциональное истощение, цинизм по отношению к работе и ощущение, что ничего не получается. Выгорают и в любимом деле — особенно учителя, врачи, социальные работники, все, кто много отдаёт людям. Если причина в выгорании, новая профессия может не помочь: человек приносит истощение с собой и выгорает снова, уже на новом месте.

Отличить одно от другого помогает простой признак. Когда ты не на работе — в отпуске, в выходные — возвращаются ли силы и интерес хоть к чему-то? Если в отпуске тебе становится лучше и хочется что-то делать, а тошно только от работы — скорее всего, дело в работе или профессии. Если плохо везде, ничего не радует, нарушен сон и аппетит, и это длится неделями, — это повод поговорить с врачом или психологом, а не открывать сайт с курсами.

Таблица 1.1. Похоже на выгорание или на «не та профессия»

Скорее выгорание	**Скорее «не та профессия»**
Раньше работа нравилась, а сейчас нет сил	

Работа никогда особенно не нравилась

Устаёшь от людей и ответственности
Скучно, задачи кажутся бессмысленными

В отпуске отдыхаешь не полностью, тревога остаётся
В отпуске хорошо, к концу тошно возвращаться

Нет сил ни на что, даже на хобби
На хобби и учёбу силы есть, на работу — нет

Помогает снижение нагрузки, отпуск, смена задач
Отпуск помогает на пару недель, потом всё по-прежнему

Таблица не заменяет диагноз. Она помогает понять, куда направить усилия в первую очередь. Часто бывает и то, и другое одновременно: человек выгорел в профессии, которая ему не подходит. Тогда сначала нужно восстановить силы — хотя бы снизить нагрузку, взять отпуск, — а потом решать, что менять.

ПРОМПТ 3 · Мягкая самопроверка

Опишу, как я себя чувствую последние [период]: [сон, энергия, настроение, что радует, что нет, как в выходные и в отпуске].

Помоги понять, на что это больше похоже: на усталость

от конкретной работы, на нежелание заниматься этим делом или на общее истощение. Не ставь диагнозов. Если по описанию есть признаки, при которых стоит обратиться к врачу или психологу, скажи об этом прямо и объясни, к кому именно.

СОВЕТ · Сначала силы, потом решения

Смена профессии требует энергии: учиться по вечерам, ходить на собеседования, переживать неудачи. Если ты сейчас на нуле, первый шаг — не курс, а отдых: отпуск, снижение нагрузки, разговор со специалистом. Решения, принятые в истощении, часто оказываются бегством, а не выбором.

Что ты на самом деле хочешь получить

«Хочу другую профессию» — это не цель. Цель — то, что новая профессия должна тебе дать: больше денег, свободный график, удалёнку, смысл, меньше физической нагрузки, возможность расти. У разных людей цели разные, и от них зависит, какие профессии вообще стоит рассматривать. Тому, кому важна удалёнка, не подойдёт электрик. Тому, кто хочет быстро поднять доход, — профессия с двухлетним обучением.

ПРОМПТ 4 · Что я хочу от новой профессии

Помоги сформулировать, что я хочу получить от новой профессии. Задай мне по очереди вопросы о: деньгах (сколько нужно минимум, сколько хочу через 2 года), графике, месте работы (офис, удалёнка, разъезды), физической нагрузке, общении с людьми, стабильности, смысле, возможности роста.

После ответов составь мой «профиль желаний»: 3 обязательных условия, 3 желательных и 2 «точно нет». Формат — короткий список.

ПРОМПТ 5 · Расставить приоритеты

Вот мой профиль желаний: [вставь из промпта 4]. Помоги

расставить приоритеты: задавай мне вопросы в формате «что важнее: А или Б?» для всех пар пунктов. В конце выведи список от самого важного к наименее важному.

Метод попарного сравнения из промпта 5 кажется детским, но работает лучше, чем «расставь по важности». Когда выбираешь из двух, честнее понимаешь себя: «удалёнка или +30% к зарплате?» — вопрос, на который сразу есть ответ.

ПРОМПТ 6 · Что я потеряю

Я думаю уйти из профессии [какой]. Перечисли, что я могу потерять: стаж и статус, стабильность, социальный пакет, коллег, привычный доход, уровень зарплаты на время перехода. Для каждого пункта спроси меня, насколько это для меня важно, и в конце скажи, какие потери надо заранее смягчить и как.

ПРОМПТ 7 · Страхи на бумаге

Выпиши мои страхи, связанные со сменой профессии: [вставь всё, чего боишься]. Для каждого страха ответь: насколько он реален, что самое плохое может случиться, что можно сделать заранее, чтобы снизить риск. Без «не бойся, всё получится» — только конкретные шаги.

ПРИМЕР · Страхи Сергея

У Сергея было пять страхов: «в 42 никуда не возьмут»,

«не потяну учёбу», «жена не поддержит», «денег на курсы нет», «потеряю в зарплате». Нейросеть разобрала их по промпту 7. Первый оказался частично реальным, но решаемым: сметчиков с опытом в строительных продажах ценят именно за знание материалов, и возраст здесь работает скорее в плюс. Второй и четвёртый закрываются бесплатной программой переобучения, если Сергей подходит по категории, или недорогим курсом с практикой. Третий — разговор, к которому нужно подготовиться. Пятый — реальный, но временный: подушка на четыре месяца и переход без увольнения. Страх «никуда не возьмут» после разбора превратился в задачу «найти, кто из знакомых работает сметчиком».

Сменить работу внутри своей профессии

Прежде чем менять профессию, проверь, нельзя ли получить то, что хочешь, не уходя из своей сферы. Это быстрее и не требует переучивания. Варианты: перейти в другую компанию, сменить специализацию, перейти на удалёнку или частичную занятость, вырасти до руководителя или эксперта, начать подрабатывать фрилансом в своей же профессии.

ПРОМПТ 8 · Варианты без смены профессии

Я [должность] с опытом [сколько]. Меня не устраивает: [что]. Хочу: [что из профиля желаний].

Перечисли 8–10 способов получить это, оставаясь в своей профессии или рядом с ней: другая компания, специализация, формат работы, роль, подработка, преподавание. Для каждого — что нужно сделать и сколько это может занять. Честно отметь, какие варианты не решат мою главную проблему.

ПРОМПТ 9 · Соседние профессии

Моя профессия: [какая]. Назови 10 соседних профессий, куда можно перейти с минимальным переучиванием, используя большую часть моего опыта. Для каждой: что общего с моей работой, чему придётся доучиться, чем отличают-

ся условия.

ПРИМЕР · Анна и соседние профессии

Анна думала уйти из образования совсем. Промпт 9 показал ей десять соседних профессий: методист онлайн-школы, автор учебных материалов, специалист по корпоративному обучению, детский аниматор, репетитор, тьютор, разработчик образовательных программ для музеев, редактор детских книг, специалист по адаптации сотрудников. Оказалось, что ей нравится не уходить от детей, а уйти от бумаг и многочасовой нагрузки голосом. Методист и автор материалов попали в её список «обязательных условий» точнее всего.

Поговорить с руководителем до ухода

Иногда то, что тебя не устраивает, можно изменить на текущем месте. Многие этого не пробуют, потому что заранее уверены, что откажут. Разговор с руководителем ничего не стоит, а может дать перевод на другую должность, новые задачи, частичную удалёнку или повышение. Даже если откажут — ты будешь уходить с чистой совестью, зная, что попробовал.

ПРОМПТ 10 · Подготовиться к разговору с руководителем

Я хочу поговорить с руководителем о [чём: новые задачи, перевод, удалёнка, зарплата]. Мои аргументы: [вставь — что ты сделал, чем полезен]. Опасения: [чего боишься].

Помоги подготовиться: напиши план разговора на 10 минут, первую фразу, 3 главных аргумента, ответы на 3 возможных возражения. Тон — спокойный, деловой, без ультиматумов.

ПРОМПТ 11 · Внутренний переход

Я хочу перейти в другой отдел своей компании: из [откуда] в [куда]. Что мне нужно узнать заранее, с кем поговорить и что показать, чтобы меня рассматривали как внутреннего кандидата? Составь план на 4 недели.

Решение: менять или нет

После всех разборов приходит момент принять решение. Не окончательное — его ты примешь после тест-драйва в пятой главе. А рабочее: «Да, я рассматриваю смену профессии и строю мост» или «Нет, сначала меняю работу или условия». Запиши его, иначе через месяц вернёшься к тем же мыслям по кругу.

ПРОМПТ 12 · Итог диагностики

Вот всё, что я выяснил о себе за эту неделю: разбор «дело или условия» [вставь], дневник энергии [вставь выводы], профиль желаний [вставь], страхи [вставь]. Подведи итог на одну страницу:

1) что меня на самом деле не устраивает;

2) что мне нужно в первую очередь — смена работы, условий или профессии;

3) три задачи, которые меня заряжают, и что они говорят о подходящих профессиях;

4) главный риск и как его снизить.

Пиши честно, без мотивационных фраз.

ПРОМПТ 13 · Письмо себе через год

Помоги написать короткое письмо себе через год. В нём: почему я сейчас решил меняться, чего боюсь, что хочу по-

лучить, какой первый шаг делаю на этой неделе. Не больше 200 слов, моим языком, без пафоса. Мои вводные: [вставь итог диагностики].

ПРОМПТ 14 · Уточняющие вопросы, если не уверен

Я так и не понял, нужна ли мне смена профессии. Вот мои мысли: [вставь]. Задай мне 7 неудобных вопросов, которые помогут понять, что я на самом деле хочу. Задавай по одному. После ответов скажи, к какому выводу я склоняюсь, и что мне стоит проверить на практике.

ОШИБКА НОВИЧКА · Ошибки на старте

Увольняться на эмоциях после тяжёлого дня. Решение, принятое в злости, почти всегда приходится разгребать месяцами.

Путать выгорание с «не той профессией» и бежать от усталости в учёбу, на которую нет сил.

Не пробовать изменить условия на текущем месте. Иногда достаточно одного разговора.

Выбирать профессию «от противного»: «что угодно, только не это». Так легко попасть в дело, которое не нравится по другим причинам.

СДЕЛАЙ СЕЙЧАС (неделя)

☐ Выпиши всё, что не устраивает, и раздели на «дело» и «условия» (промпт 1).

☐ Пять дней веди дневник энергии (промпт 2) и разбери его с нейросетью.

☐ Составь профиль желаний: 3 обязательных, 3 желательных, 2 «точно нет» (промпты 4 и 5).

☐ Разбери свои страхи (промпт 7).

☐ Подведи итог диагностики (промпт 12) и запиши решение.

Глава 2. Мост, а не прыжок: деньги на время перехода

Главная причина, по которой люди годами не меняют профессию, — деньги. И это разумная осторожность. Новичок в новой сфере почти всегда зарабатывает меньше, чем опытный специалист в старой, хотя бы первое время. Учёба требует времени, а иногда и денег. Поиск работы может затянуться. Если в этот момент кончатся сбережения, придётся хвататься за первое попавшееся — часто за ту же старую работу.

Решение — не прыжок, а мост. Ты не увольняешься, пока не построишь переход: подушку, новые навыки и первые деньги в новой роли. Да, совмещать сложно. Зато каждый шаг делается без паники, а значит — без ошибок, которые делают люди с последними деньгами на карте.



Рис. 4. Мост перехода: семь шагов, пока зарплата со старой работы ещё идёт

Сколько нужно денег: считаем подушку

Финансовая подушка — это деньги, которые покрывают обязательные расходы, если доход пропадёт или снизится. В опросе «Работа.ру» почти половина людей назвали её обязательным условием смены профессии, и это правильно. Для перехода разумная цель — 3–6 месяцев обязательных расходов. Три месяца — если переходишь, не увольняясь, и рассчитываешь на быстрый старт. Шесть — если планируешь уйти со старой работы раньше, чем найдёшь новую, или выбираешь профессию с долгим обучением.

Считать нужно именно **обязательные** расходы: жильё, еду, транспорт, связь, кредиты, детей, лекарства. Кафе, подписки, отпуск и новая одежда в подушку не входят — в период перехода их можно сократить.



Рис. 5. Подушка считается от обязательных расходов, а не от всех трат (пример)

ПРОМПТ 15 · Разобрать расходы

Вот мои траты за последние [1–3] месяца: [вставь выписку из банка или список категорий с суммами].

Раздели их на обязательные (жильё, еда дома, транспорт, связь, кредиты, дети, лекарства) и необязательные. Посчитай среднюю сумму обязательных расходов в месяц. Отдельно покажи 5 самых крупных необязательных статей. Не округляй и не придумывай суммы, которых нет в данных.

Выписку можно скачать в приложении банка: обычно это раздел с историей операций и кнопка экспорта в Excel или PDF. Прежде чем отправлять её в нейросеть, удали номера карт, счетов и имена людей, которым ты переводил деньги. Для расчёта достаточно категорий и сумм.

ПРОМПТ 16 · Размер подушки

Мои обязательные расходы — [сумма] # в месяц. Сейчас у меня отложено [сумма] #. Я планирую [уйти с работы до того, как найду новую / не увольняться до нового места].

Посчитай размер подушки в двух вариантах: минимальный (3 месяца) и надёжный (6 месяцев). Сколько мне не хватает до каждого? Сколько нужно откладывать в месяц, что-

бы собрать недостающее за [число] месяцев?

ПРОМПТ 17 · Где взять деньги на подушку

Мне нужно собрать [сумма] # за [число] месяцев, а сейчас получается откладывать [сумма]. Вот мои необязательные траты: [вставь из промпта 15].

Предложи план: на чём можно сэкономить без потери качества жизни, какие вещи можно продать, какую разовую подработку взять в моей текущей профессии. Для каждой идеи — примерная сумма и сколько времени займёт. Никаких кредитов и займов.

СОВЕТ · Где держать подушку

Подушка должна быть доступна в любой момент, но не лежать на карте, с которой ты тратишь каждый день. Обычно её держат на отдельном накопительном счёте или вкладе с возможностью снятия. Проценты и условия у банков разные — сравни их в приложении своего банка. Финансового совета здесь не будет: главное, чтобы деньги были отдельно и снимались без потерь.

Три модели перехода

Есть три основных способа сменить профессию, и они сильно отличаются по риску.

Таблица 2.1. Модели перехода

Модель	**Как устроена**	**Риск**	**Кому подходит**
Параллельный переход	Работаешь на старом месте, учишься и пробуешь новое по вечерам и выходным	Низкий	Почти всем, особенно с семьёй и кредитами
Частичная занятость	Сокращаешь часы или переходишь на подработку в старой профессии, освободившееся время отдаёшь новой	Средний	Тем, у кого есть подушка на 3–4 месяца и гибкий работодатель
Полный разрыв			

Увольняешься и полностью уходишь в учёбу и поиск

Высокий

Тем, у кого подушка на 6+ месяцев и нет обязательств перед семьёй

Большинству стоит начинать с параллельного перехода. Да, это тяжело: после рабочего дня ещё полтора часа учёбы. Но эти полтора часа ты тратишь спокойно, а не в панике от того, что деньги кончаются. Если через пару месяцев станет ясно, что новое дело получается и нравится, можно перейти на частичную занятость.

ПРОМПТ 18 · Выбрать модель перехода

Вот моя ситуация: работа [график и нагрузка], обязательства [семья, кредиты], подушка [сколько месяцев], новая профессия [какая или пока не выбрана], сколько времени в неделю могу выделять [часы].

Какая модель перехода мне подходит: параллельный, частичная занятость или полный разрыв? Объясни, почему, и что нужно сделать, чтобы перейти к следующей модели позже.

ПРОМПТ 19 · Где взять время

Я работаю [график], у меня [семья, дети, дорога до работы]. Хочу выделять на смену профессии [число] часов в неделю. Вот мой обычный день и неделя: [опиши].

Найди, где в моём расписании можно взять это время без ущерба для сна и семьи. Предложи 2 варианта расписания на неделю. Учитывай, что силы вечером после работы ограничены.

ПРИМЕР · Расписание Анны

У Анны рабочий день заканчивается в 15:00, но дальше — проверка тетрадей, подготовка к урокам и родительский чат до вечера. Нейросеть по промпту 19 предложила два варианта. Первый: по 40 минут утром до работы, с 6:30 до 7:10, плюс два часа в субботу. Второй: один «длинный» вечер в среду, когда меньше всего проверки, и три часа в воскресенье. Анна выбрала утренний вариант: вечером после уроков у неё не оставалось сил, а утром голова свежая. Итого — около шести часов в неделю. За три месяца этого хватило на базовый курс по разработке учебных программ и первое тестовое задание.

Бюджет перехода

Кроме подушки, у перехода есть прямые расходы: обучение, инструменты, иногда оборудование или поездки на собеседования. А ещё — возможное снижение дохода в первые месяцы на новом месте. Всё это лучше посчитать заранее, чтобы не было сюрпризов.

Таблица 2.2. Бюджет перехода (пример для Сергея)

Статья
Сумма, #
Комментарий

Курс по сметному делу
0–45 000
Бесплатно, если подходит под госпрограмму; иначе — платный курс

Лицензия сметной программы на время учёбы
0
Учебные версии и пробные периоды

Ноутбук
0
Есть свой, подходит по характеристикам

Профессиональные книги и справочники
3 000
Можно частично найти в библиотеке

Снижение дохода первые 4 месяца
4 × 15 000
Разница между старой зарплатой и стартовой у сметчика

Итого максимум
108 000
При самом невыгодном сценарии

Самая большая строка в бюджете — не курс, а разница в зарплате. Это нормально: новичок почти всегда начинает ниже, чем опытный специалист. Важно знать эту сумму заранее и включить её в подушку, а не обнаружить в первый месяц на новом месте.

ПРОМПТ 20 · Бюджет перехода

Я перехожу из профессии [старая] в [новая]. Помоги составить бюджет перехода: обучение, инструменты и программы, оборудование, возможное снижение дохода на старте, расходы на поиск работы. Для каждой статьи — минимальный и максимальный вариант и вопрос, который мне нужно уточнить, чтобы назвать точную сумму. Не называй

конкретные зарплаты как факт — я проверю их на hh.ru.

ПРОМПТ 21 · Стартовая зарплата: что проверить

Я хочу понять, сколько реально получает новичок в профессии [какая] в [город или «удалённо»]. Скажи, как мне это проверить самостоятельно: какие фильтры поставить на hh.ru и других сайтах вакансий, на что смотреть в вакансиях, как отличить реальную вилку от завлекающей. Составь табличку для записи 10 вакансий.

Цифра в объявлении — приглашение к разговору, а не обещание. В объявлениях часто пишут верхнюю границу вилки, до которой доходят не все. Для своей оценки смотри на нижнюю границу в вакансиях для начинающих — это ближе к тому, что ты получишь в первые месяцы.

ПРОМПТ 22 · Разобрать собранные вакансии

Вот 10 вакансий для начинающих в профессии [какая]: [вставь название, зарплату, требования, город]. Посчитай: медианную нижнюю и верхнюю границу зарплаты, самые частые требования, долю удалённых вакансий. Сделай вывод: какую зарплату реально закладывать на первые 6 месяцев. Опирайся только на эти данные.

Если деньги нужны сейчас

Не у всех есть возможность копить подушку полгода. Иногда старая работа уже закончилась — сокращение, закрытие компании, переезд. Тогда план меняется: сначала стабилизировать доход, потом менять профессию.

ПРОМПТ 23 · Срочный план при потере работы

Я потерял работу [когда, по какой причине]. Сбережений хватит на [сколько] месяцев. Моя профессия: [какая]. Хочу в перспективе сменить её на [какую или «пока не знаю»].

Составь план на ближайшие 2 месяца: как быстро найти временный доход (в старой профессии или подработка), какие пособия и программы стоит проверить (центр занятости, «Работа России»), как параллельно начать движение к новой профессии. Помечай, где мне нужно проверить условия в официальных источниках.

СОВЕТ · Центр занятости — не только пособие

Если ты потерял работу, встань на учёт в центре занятости через портал «Работа России» на Госуслугах. Кроме пособия, это даёт доступ к бесплатному переобучению по программе «Содействие занятости»: безработные — одна из категорий участников. Подробнее о программе — в шестой главе.

ПРОМПТ 24 · Подработка на время перехода

Мне нужен дополнительный доход [сумма] # в месяц на время перехода. Свободное время: [часы и когда]. Умею: [навыки из старой профессии]. Предложи 10 вариантов подработки: в моей текущей профессии, в будущей профессии (как первый опыт), простой труд с гибким графиком. Для каждого — где искать, сколько примерно можно заработать за час (с пометкой, что это нужно проверить), плюсы и минусы.

Договорённости с семьёй о деньгах

Если ты живёшь не один, деньги на переход — общий вопрос. Партнёр, который узнал о планах в момент, когда ты уже уволился, вряд ли будет поддерживать. Партнёр, с которым вы вместе посчитали подушку и договорились о сроках, становится союзником.

ПРОМПТ 25 · Подготовить разговор с семьёй о деньгах

Я хочу обсудить с [муж / жена / родители] план смены профессии. Их главные опасения, скорее всего: [что]. Мой план: [модель перехода, подушка, сроки, бюджет].

Помоги подготовиться: с чего начать разговор, как показать расчёты, какие договорённости предложить (срок, «точка остановки», если не получится), как ответить на 3 вероятных возражения. Тон — партнёрский, не «я решил, смиритесь».

ПРОМПТ 26 · «Точка остановки»

Помоги сформулировать «точку остановки» для моего перехода: при каких условиях я признаю, что план не работает, и что тогда делаю. Вводные: подушка [месяцы], план [кратко]. Пример формата: «Если через 6 месяцев учёбы я не получил ни одного приглашения на собеседование — пе-

ресматриваю направление». Дай 3 варианта.

«Точка остановки» звучит пессимистично, но она снимает огромное напряжение. Ты заранее знаешь, что не потеряешь всё: в определённый момент ты остановишься, оценишь результат и решишь, что делать дальше. Семье это тоже даёт спокойствие.

Итоговый финансовый план

ПРОМПТ 27 · Финансовый план перехода

Вот мои данные: обязательные расходы [сумма], подушка сейчас [сумма], цель по подушке [сумма], модель перехода [какая], бюджет перехода [вставь], стартовая зарплата в новой профессии по моим данным [сумма], «точка остановки» [какая].

Составь финансовый план перехода на 12 месяцев по месяцам: сколько откладываю, что трачу на учёбу, когда могу сократить часы на старой работе, когда планирую выйти на новую. Выведи таблицей. Отметь месяцы с наибольшим риском.

ПРИМЕР · Финансовый план Марины (ответ на промпт 27, сокращённо)

Обязательные расходы Марины — 62 тысячи рублей в месяц, подушка на старте — 120 тысяч, цель — четыре месяца расходов, то есть 248 тысяч. Нейросеть разложила год так.

Таблица 2.3. План Марины по месяцам (расчёт)

Месяц
Откладывает, #

Подушка, #
Что происходит

1–2
15 000
150 000
Диагностика, выбор направлений, тест-драйв

3–5
15 000 + 8 000 подработка
201 000
Курс по выходным за 18 000 # оплачен из подушки; учебные проекты, в 5-м месяце — первые реальные

6
15 000
216 000
Резюме, отклики, собеседования

7
—
216 000
Выход на новую работу, зарплата на 10% ниже

8–10
5 000

231 000
Испытательный срок, разница в зарплате покрывается без трогания подушки

11–12
15 000
261 000
Пересмотр зарплаты, подушка достигла цели

Самый рискованный месяц в плане — седьмой: переход на новое место и снижение дохода. Поэтому к нему подушка должна быть максимальной, а крупных трат — ноль. Обрати внимание, что подушку Марина почти не тратит: она нужна как страховка, а не как источник денег на жизнь.

ПРОМПТ 28 · Проверка плана на прочность

Вот мой финансовый план: [вставь]. Проверь его на три неприятных сценария: поиск работы затянулся на 3 месяца дольше; стартовая зарплата на 20% ниже ожидаемой; непредвиденный расход [сумма]. Для каждого сценария — хватит ли подушки и что делать.

ОШИБКА НОВИЧКА · Денежные ошибки перехода

Считать подушку от всех трат вместо обязательных. Получается недостижимая сумма, и переход откладывается навсегда.

Брать кредит на курс. Если курс не даст работу, останешься с долгом и без новой профессии.

Ориентироваться на верхние границы зарплат в вакансиях. Новичку чаще предлагают нижнюю.

Держать подушку на основной карте и тратить её «по чуть-чуть».

Скрывать план от семьи до последнего.

Частые денежные вопросы

Сколько стоит смена профессии в среднем? Универсальной цифры нет. При бесплатной госпрограмме и параллельном переходе прямые расходы могут быть почти нулевыми. При платном курсе и уходе с работы до нового места — сотни тысяч рублей с учётом подушки и снижения дохода. Поэтому считай свой бюджет по промпту 20, а не ориентируйся на чужие истории.

Что делать, если подушку собрать не получается? Выбирай параллельный переход и профессию с коротким входом, ищи бесплатное обучение и работодателей, которые обучают сами. Подушка нужна прежде всего тем, кто уходит с работы раньше, чем находит новую. Если не уходить — риск ниже, и подушка может быть меньше.

Можно ли учиться в рассрочку? Можно, но прочитай договор: «рассрочка» от школы часто оформляется как кредит через банк. Ежемесячный платёж должен спокойно помещаться в бюджет даже при самом плохом сценарии, а не только при успешном трудоустройстве.

Сколько придётся потерять в зарплате? Это зависит от профессии и твоего прошлого дохода. Проверь вилки для новичков по промпту 21 и заложи разницу в бюджет перехода. Часто она закрывается за 6–12 месяцев работы в новой профессии.

СДЕЛАЙ СЕЙЧАС (вечер)

☐ Скачай выписку за последний месяц и посчитай обязательные расходы (промпт 15).

☐ Определи размер подушки и сколько не хватает (промпт 16).

☐ Выбери модель перехода (промпт 18) и найди время в расписании (промпт 19).

☐ Сформулируй «точку остановки» (промпт 26).

☐ Если живёшь с семьёй — запланируй разговор (промпт 25).

Глава 3. Карта навыков: ты знаешь больше, чем думаешь

Самая частая фраза людей, которые хотят сменить профессию: «Я ничего не умею, кроме своей работы». Это почти никогда не правда. Администратор клиники умеет вести переговоры, планировать, работать с программами, гасить конфликты. Продавец стройматериалов умеет считать, читать чертежи, разбираться в технических характеристиках, убеждать. Учитель умеет объяснять сложное просто, планировать, выступать перед группой, придумывать задания.

Эти умения называют переносимыми навыками — они работают в любой профессии. Новичок в двадцать лет их ещё не накопил, а у тебя за плечами годы практики. Задача этой главы — вытащить их на свет, записать и понять, какие из них пригодятся в новой профессии.

Два вида навыков

Профессиональные навыки — то, что нужно именно для конкретной работы: программа для смет, язык программирования, техника сварки, правила бухучёта. Их можно выучить на курсах.

Переносимые навыки — то, что работает везде: общение, организация, анализ, обучение других, работа с цифрами, решение конфликтов, ответственность, умение быстро разбираться в новом. Их не дают за месяц на курсах — их нарабатывают годами. Именно они отличают взрослого новичка от двадцатилетнего, и именно на них нужно делать ставку в резюме и на собеседовании.

Таблица 3.1. Переносимые навыки, которые часто недооценивают

Навык	Как он выглядит в обычной работе
Работа с людьми	Успокоить недовольного клиента, договориться с поставщиком, обучить новичка
Организация	Составить расписание, вести учёт, держать в голове много

задач сразу

Работа с цифрами

Посчитать заказ, проверить счёт, вести таблицы, сравнить цены

Работа с информацией

Найти нужное в базе, разобраться в инструкции, проверить данные

Программы и системы

CRM, 1С, кассовая программа, Excel, внутренние системы компании

Обучение и объяснение

Показать коллеге, написать памятку, ответить на вопрос клиента

Решение проблем

Найти выход, когда что-то сломалось, не пришло, пошло не по плану

Ответственность

Работа с деньгами, документами, доступами, безопасностью

Продажи и убеждение

Подобрать товар, объяснить преимущества, закрыть сделку

Технические знания

Материалы, оборудование, процессы, нормы и стандарты отрасли

Разбор опыта с нейросетью

Самостоятельно перечислить свои навыки трудно: то, что делаешь каждый день, кажется очевидным и не заслуживающим внимания. Нейросеть здесь работает как внимательный интервьюер. Она задаёт вопросы, вытаскивает детали, а потом переводит их на язык навыков.

ПРОМПТ 29 · Интервью о моём опыте

Ты — карьерный консультант. Я работаю [должность] в [компания или сфера] уже [сколько] лет. Проведи со мной интервью, чтобы вытащить мои навыки: задай 12 вопросов о моих обычных задачах, сложных ситуациях, программах, людях, с которыми я работаю, и о том, чем я горжусь. Задавай по одному вопросу и жди ответа.

После всех ответов составь список моих навыков в двух группах: профессиональные и переносимые. Для каждого — пример из моих ответов.

ПРОМПТ 30 · Перевести обязанности в навыки

Вот мои обязанности на работе, как они записаны в должностной инструкции или как я их понимаю: [вставь список]. Переведи каждую обязанность в 1–3 навыка, которые она требует. Формулируй навыки так, как их пишут в вакансиях на hh.ru, а не канцеляритом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.