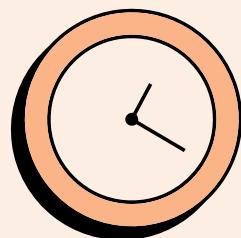


# Руководство по трудоустройству после инсульта

Возвращение на работу после инсульта — это важный и волнительный этап. Для начала необходимо оценить свои возможности, учесть медицинские аспекты, разобраться в юридических нюансах, а затем подготовиться к поиску вакансий. Этот процесс может вызывать много вопросов, поэтому команда экспертов фонда ОРБИ подготовила руководство для соискателей, которые столкнулись с инсультом. С помощью пособия вы сможете сделать все шаги, необходимые для успешного поиска работы, и почувствовать себя более уверенно.



## Консультация с медицинским специалистом

Перед поиском работы важно реалистично оценить свои силы и возможности. Обязательно проконсультируйтесь с медицинским специалистом: неврологом или врачом физической и реабилитационной медицины (ФРМ). Он поможет вам определить ограничения и потенциал для работы.

С правильной реабилитацией и поддержкой специалистов многие люди успешно возвращаются к трудовой деятельности. Но возможность выйти на работу и необходимое для этого время зависят от выраженности неврологических симптомов. Некоторые ограничения все-таки могут быть. Например, не всегда возможно вернуться к работе по той же специальности, что и до болезни. Трудности могут быть связаны с мобильностью, если есть ограничения подвижности рук или ног, а также с нарушениями речи, памяти и внимания, быстрой усталостью и утомляемостью, депрессией.

Медицинский эксперт подскажет, какие виды деятельности вам подойдут. Важно получить четкие рекомендации по допустимым нагрузкам, необходимым перерывам и возможным рискам. Какие могут быть условия и ограничения:

- Запрет на работу во вредных или опасных условиях — с любыми токсичными веществами, а также в условиях резкого перепада температур и повышенных вибрационных нагрузок.
- Отсутствие стрессовых ситуаций, работы в ночное время и сверхурочной работы.
- Необходимость в перерывах и наличие возможности сменить положение тела.

Медицинский специалист учитывает все особенности и поможет разработать план возвращения к работе, который будет безопасным и комфортным для вас. На что врач обратит внимание во время консультации перед трудоустройством, чтобы понять, какие условия работы подойдут именно вам:

- Физические возможности — выносливость, координацию, мобильность.
- Когнитивные функции — память, внимание, концентрацию.
- Коммуникативные навыки — речь, понимание речи, чтение, письмо.
- Эмоциональное состояние — уровень стресса, тревоги, депрессии.

### Какие вопросы можно задать медицинскому специалисту перед поиском работы

- Есть ли у меня какие-либо ограничения, которые могут повлиять на способность работать?
- Могу ли я выполнять задания, связанные с физическими усилиями? Если да, то какие?
- Нужно ли мне соблюдать какие-либо ограничения по физической активности?
- Какой график работы будет для меня более предпочтительным? Могу ли я работать полный рабочий день?
- Есть ли у меня какие-то когнитивные изменения, которые могут повлиять на работу?
- Какие рекомендации вы можете дать для управления эмоциональным состоянием на рабочем месте?
- Нужно ли мне дополнительно пройти какие-либо процедуры или обследования перед возвращением к работе?
- Можете ли вы дать рекомендации по выбору подходящей рабочей среды с учетом моего состояния?
- На какие признаки мне следует обращать внимание, если я почувствую себя некомфортно на работе?
- Нужно ли просить работодателя как-либо дополнительно обустроить мое рабочее место?

Если у вас остались вопросы и вы хотите получить консультацию специалиста, позвоните на бесплатную горячую линию по инсульту по номеру 8 (800) 707-52-29 (каждый день с 9.00 до 21:00 мск). Вызов бесплатен для всех российских номеров.

## Юридические моменты

Трудоустройство людей с инвалидностью регулируется законодательными нормами.

### Трудовой кодекс РФ:

- Устанавливает права людей с инвалидностью на труд и специальные условия труда для них.
- Гарантирует равные возможности труда и устройства и обеспечение бесплатной профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации.

### Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»:

- Определяет основные гарантии и права людей с инвалидностью, включая право на труд в условиях, соответствующих их индивидуальным потребностям.
- Обязывает работодателей создавать рабочие места и обеспечивать нормальные условия труда для работников с ограниченными возможностями здоровья.

Работники с инвалидностью вправе рассчитывать на дополнительный оплачиваемый отпуск, укороченную рабочую неделю и другие льготы, предусмотренные законом.

- **Продолжительность рабочего времени** для людей с инвалидностью 1 и 2 группы — не более 35 часов в неделю, 3 группы — не более 40 часов, как и у других сотрудников.
- **Людям с инвалидностью любой группы положен ежегодный отпуск не менее 30 календарных дней и отпуск без сохранения зарплаты до 60 календарных дней в году (ст. 115, 128 ТК РФ).**
- **Людям с инвалидностью 1 и 2 групп положен стандартный вычет по НДФЛ — 500 руб. в месяц**
- **Работающим людям с инвалидностью 1 и 2 группы сохраняется региональная доплата к пенсии в Москве, а людям с инвалидностью 3 группы не сохраняется.**

Закон не определяет конкретный перечень работ, противопоказанных для людей с инвалидностью. Работодатель сам решает, какую работу можно поручить соискателю, основываясь на медицинских документах об инвалидности, если вы решите их предоставить.

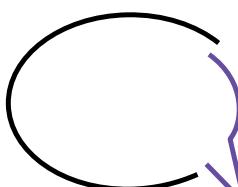
Ограничения по характеру и условиям труда могут быть указаны в индивидуальной программе реабилитации и абилитации (ИПРА) или в индивидуальной программе реабилитации (ИПР). В этих документах могут содержаться рекомендации по условиям труда, а также информация о противопоказанных и доступных видах работы. Кроме того, там может быть указана необходимость создания специального рабочего места. Работодатель обязан учитывать рекомендации из ИПРА (ИПР) и соблюдать основные требования к оборудованию специальных рабочих мест для инвалидов.

Важно помнить, что предоставление ИПРА является добровольным. **Вы не обязаны сообщать работодателю о своей инвалидности или особенностях здоровья при трудоустройстве и не обязаны предоставлять ИПРА.** Без предъявления ИПРА работник принимается на общих основаниях.

### Степень ограничения способности к трудовой деятельности

Помимо группы инвалидности существует юридически значимый критерий, определяющий возможности труда и устройства людей с инвалидностью — Степень ограничения способности к трудовой деятельности. ССТД устанавливается учреждениями медико-социальной экспертизы (МСЭ) на основании четких критериев и оформляется в ИПРА. Этот показатель оценивает, насколько здоровье человека влияет на его возможность выполнять рабочие задачи. ССТД может варьироваться от легкого до полного ограничения.

В отличие от групп инвалидности, которые присваиваются зависимости от степени утраты здоровья и потребностей в социальной защите, ССТД фокусируется именно на трудоспособности и способности выполнять определенные виды работ. Таким образом, у человека может быть определенная степень ограничения трудоспособности, но при этом ему не присвоят группу инвалидности.



## Первая степень ограничения способности к трудовой деятельности (I ССТД)

Человек с I ССТД сохраняет способность к выполнению трудовой деятельности в обычных условиях труда при снижении квалификации, тяжести, напряженности и (или) уменьшении объема работы, неспособность продолжать работу по основной профессии (должности, специальности) при сохранении возможности в обычных условиях труда выполнять трудовую деятельность более низкой квалификации.

Возможные варианты трудоустройства:

- **Работа по основной профессии или специальности:** Возможно, с незначительным снижением квалификации или объема выполняемой работы.
- **Работа на другом рабочем месте,** соответствующем профессиональным навыкам и состоянию здоровья.

Работодатель **не имеет права** отказывать в приеме на работу только на основании наличия I ССТД, если предлагаемая работа соответствует рекомендациям ИПРА.

Работодатель обязан **создать** необходимые условия труда, указанные в ИПРА. Снижение заработной платы **не допускается**, если объем работы снижен из-за необходимости создания специальных условий труда для человека с инвалидностью.

## Вторая степень ограничения способности к трудовой деятельности (II ССТД)

Человек со II ССТД способен к выполнению трудовой деятельности в специально созданных условиях с использованием вспомогательных технических средств.

Возможные варианты трудоустройства:

- **Работа на специализированных предприятиях**, где созданы условия для труда людей с инвалидностью.
- **Работа на дому** (если позволяет характер работы и состояние здоровья).
- **Работа в рамках программ поддерживаемого трудоустройства**, когда сотруднику с инвалидностью помогают в процессе адаптации и выполнения трудовых обязанностей.

## Третья степень ограничения способности к трудовой деятельности (III ССТД)

Третья степень — это способность к выполнению элементарной трудовой деятельности со значительной помощью других лиц или невозможность (противопоказанность) ее осуществления в связи с имеющимися значительно выраженными нарушениями функций организма.

**В отдельных случаях** возможно выполнение элементарных трудовых функций (например, сборка простых деталей, сортировка, упаковка) под **постоянным контролем и с активной помощью** других лиц. Это требует специально созданных условий и может быть реализовано в рамках поддерживаемого трудоустройства.

## Квотирование рабочих мест для людей с инвалидностью

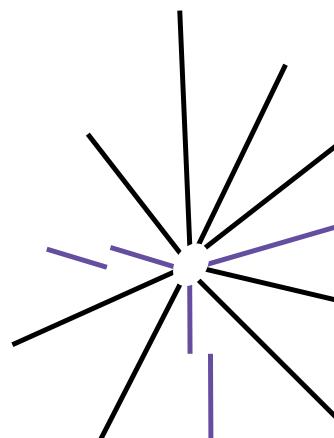
В законодательстве нет ограничений на найм сотрудников с инвалидностью. Даже наоборот, в России действует система квотирования — система, согласно которой работодатели обязаны создавать определенный процент рабочих мест для людей с инвалидностью, обеспечивая им доступ к трудовой деятельности.

Цели квотирования:

- Обеспечение равных возможностей для людей с инвалидностью на рынке труда.
- Снижение уровня безработицы среди людей с инвалидностью.
- Содействие социальной интеграции и улучшению качества жизни людей с особенностями здоровья.

Организации с численностью сотрудников более 100 человек обязаны принимать на работу людей с инвалидностью в количестве от 2 % до 4 % среднесписочной численности работников.

Местные органы власти устанавливают отдельную квоту до 3 % для компаний поменьше — со штатом 35–100 сотрудников. Если работодатели не соблюдают квоту, им грозит штраф.



Если вам необходимо разобраться в юридическом вопросе, вы можете обратиться за бесплатной консультацией специалистов фонда ОРБИ. Для этого нужно оставить заявку по ссылке:

<https://orbifond.ru/law>

### Полезные ссылки

[Трудовой кодекс РФ](#)

[ФЗ от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»](#)

[ФЗ от 12.12.2023 г. № 565-ФЗ \(ред. от 08.08.2024 г.\) «О занятости населения в Российской Федерации»](#)

[Постановление Правительства РФ от 30.05.2024 г. № 709 «О порядке выполнения работодателями квоты для приема на работу инвалидов»](#)

[Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 19.11.2013 г. № 685н «Об утверждении основных требований к оснащению \(оборудованию\) специальных рабочих мест...»](#)

[Приказ Министерства труда от 18.09.2024 г. № 466н «Об утверждении порядка разработки и реализации индивидуальной программы реабилитации и абилитации инвалида...»](#)

[Официальный сайт Федеральной службы по труду и занятости \(Роструд\)](#)



## Планирование и подготовка к трудуоустройству

Перед тем, как приступить к поиску вакансий, определите ваши профессиональные интересы и навыки. Подумайте, какие из них вы можете использовать в текущих условиях. Возможно, вам придется освоить что-то новое, прежде чем общаться с рекрутерами и рассыпать резюме.

После того, как вы оцените свои возможности, составьте план действий. Поиск работы не должен происходить хаотично. К выбору вакансий следует подходить осознанно — четко определить свои намерения и обозначить свои цели:

- Какую работу вы хотите найти?
- Какие компании и должности вас интересуют?
- На какой оклад вы рассчитываете?
- Вам нужна удаленная работа или работа в офисе?
- Какой график вам подходит? Полная или частичная занятость?
- В течение какого срока вы планируете найти работу?

Обозначьте реалистичные и достижимые цели, учитывая ваши возможности и ограничения на текущий момент. Хорошо сформулированная цель должна быть простой, точной и определенной.

Обозначить ваши пожелания поможет **техника SMART**. Суть методики в том, что все цели и задачи должны соответствовать пяти критериям. Эти критерии и зашифрованы в аббревиатуре SMART. Вот что они означают:

**S (Specific)** — конкретные, определенные. Это значит, что цели нужно сформулировать точно — так, чтобы их нельзя было трактовать двояко. Хорошо сформулированная цель должна быть простой, точной и определенной, отвечать на вопросы: «кто», «что» и «где». Например: Я («кто?») хочу получить работу в компании «Х» («где?») в должности менеджера («что?»).

**M (Measurable)** — измеримые. Цели должны отвечать на вопрос «сколько». Например: Я («кто?») хочу получить работу в компании «Х» («где?») в должности менеджера («что?») с окладом 50 000 рублей («сколько?»).

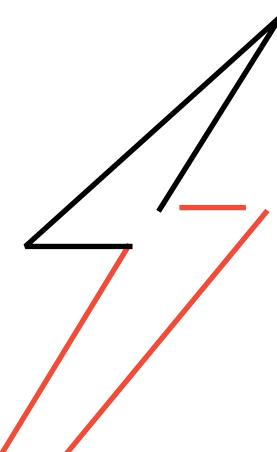
**A (Achievable)** — достижимые, реалистичные, выполнимые. Если целей нельзя достичь с помощью имеющихся ресурсов, они не соответствуют этому критерию. Но это не значит, что нужно ставить себе ограничения. Например, не надо думать, что вы не получите желаемую работу из-за ограничений по здоровью. Цели должны быть выполнимыми, но амбициозными. Пусть ваша цель будет заветной мечтой, которая будет побуждать вас к активным действиям.

**R (Relevant)** — релевантные или подходящие. Это значит, что SMART-цели должны соотноситься с вашей глобальной целью и долгосрочным карьерным планом. Например, если вы хотите развиваться в определенной области, поставьте цель выбирать только те вакансии, которые помогут вам получить нужные опыт и знания.

**T (Time bound)** — привязанные ко времени или ограниченные во времени. Это значит, что у целей должен быть срок, к которому их нужно достичь. Они должны отвечать на вопрос «когда». Например: Я получу работу в компании в должности менеджера с окладом 70 000 рублей (на 20 000 рублей выше рынка) в течение двух месяцев («когда?»).

Применение техники SMART позволяет структурировать процесс поиска работы, сделать его более целенаправленным и эффективным. С четко определенными целями и планом действий вы повысите свои шансы на успешное трудуоустройство. Поэтому предлагаем перед выбором вакансий проверить вашу цель и понять, отвечает ли она на вопросы «кто», «что», «где», «сколько» и «когда».

Вот пример хорошо сформулированной цели: **«Я получу работу в компании Х в должности менеджера с окладом 70 000 рублей в течение двух месяцев».**



# Составление резюме и сопроводительных писем

## Резюме

Работодатель формирует первое впечатление о кандидате на вакансию при чтении резюме, поэтому важно ответственно отнестись к его подготовке и грамотно составить этот документ. Резюме должно быть четким и структурированным. Вот, что в него обязательно нужно добавить.

- **Контактную информацию.** Укажите ФИО, номер телефона, электронную почту и ссылки на профили в социальных сетях.
- **Опыт работы.** Перечислите предыдущие места работы, начиная с последнего. Опишите ваши обязанности и достижения. Результаты работы нужно выразить в цифрах и измеряемых показателях.
- **Образование.** Укажите учебные заведения, которые вы окончили, и полученные степени, а также курсы переподготовки и повышения квалификации.
- **Навыки.** Перечислите ключевые компетенции, которые подходят для той позиции, на которую вы претендуете.
- **Раздел «Обо мне».** Укажите общий стаж работы по профессии, кратко опишите успешные кейсы и проекты.
- **Дополнительную информацию.** Укажите сертификаты и награды, расскажите про волонтерский опыт и знание языков. Если у вас после инсульта установлена группа инвалидности, вы можете указать ее в этом блоке. Также опишите пожелания к будущей работе (график, часы работы, готовность к командировкам).

Если вы приняли решение упомянуть ситуацию со здоровьем, описание стоит делать кратким и емким. Фокус внимания работодателя должен оставаться на рабочих вопросах, а не на личных обстоятельствах.

Прикрепите к резюме фото в деловом стиле — такие профили по данным сайтов-агрегаторов с вакансиями просматриваются в полтора раза чаще. Адаптируйте резюме под каждую вакансию — подчеркивайте именно те навыки и опыт, которые необходимы для выполнения описанных задач. Это покажет работодателю, что вы внимательно изучили требования и готовы к конкретной роли в команде.

## Как можно написать об особенностях здоровья

- Рассматриваю вакансии с инклюзивной средой. Имею соответствующий статус и опыт эффективной работы в команде.
- Возможна трудовая занятость по квоте (установлена группа инвалидности).
- Имею индивидуальные особенности здоровья, которые не мешают эффективной работе.
- Успешно прошел медицинскую и профессиональную реабилитацию после инсульта, сейчас полностью включен в рабочие процессы.
- Подхожу под программы найма для людей с ОВЗ, при этом работаю без ограничений по задачам.
- После периода восстановления (инсульта) вернулся к активной профессиональной деятельности. Рассматриваю варианты удаленной работы.
- Имею официально подтвержденную инвалидность (Х группа), которая не влияет на рабочие задачи.
- С XXXX по YYYY я проходил реабилитацию после инсульта, рабочая эффективность сохранена, установлена инвалидность.
- После инсульта в XXXX году установлена группа инвалидности, которая не мешает мне успешно справляться с работой и качественно выполнять задачи.
- Есть инвалидность, которая не влияет на выполнение должностных обязанностей. При необходимости — готов обсудить индивидуальные условия.

Вы можете воспользоваться шаблоном резюме и скачать его по этой ссылке:

<https://orbifond.ru/resume-temp>

## Как можно написать про график и условия труда

- Готов к полной занятости с возможностью организации работы в формате «рабочих блоков» с перерывами по медицинским показаниям.
- Предпочителен гибридный или удаленный формат работы в связи с особенностями здоровья (инвалидность X группы).
- Готов работать в офисе при наличии доступной среды (без барьеров). Рассматриваю также удаленные форматы.
- Возможна работа из офиса при наличии адаптированного рабочего места (лифт, пандус, санитарная зона) в силу особенностей передвижения.
- Предпочитательна равномерная нагрузка и возможность адаптации темпа работы. В силу особенностей здоровья (инвалидность X группы) мне необходимы короткие перерывы в течение дня, при этом соблюдаю дедлайны и всегда работаю с полной отдачей.
- Официально установлена инвалидность после инсульта. Выполняю задачи в полном объеме, возможна работа в гибком графике, также рассматриваю варианты с неполной занятостью.
- Имею ограничения по мобильности, но полностью включен в задачи. Комфортен удаленный формат работы или частичная занятость.
- Наиболее продуктивен в формате гибкого графика и удаленной работы в силу особенностей здоровья (проходил реабилитацию после инсульта). Полностью выполняю задачи в срок.
- Рассматриваю варианты частичной занятости (25–30 часов в неделю) из-за особенностей здоровья. Такой формат позволяет мне сохранять максимальную продуктивность и высокое качество работы.

## Сопроводительное письмо

При отклике на вакансии помимо резюме лучше отправлять еще и сопроводительные письма. Они помогают усилить позитивное впечатление о вас, подчеркнуть релевантный опыт. Сопроводительные письма также нужно адаптировать под определенные вакансии, но вы можете заранее продумать общую основу для текста.

**Придерживайтесь определенной структуры.** Это деловая коммуникация, поэтому пишите ясно и точно. Вот какую структуру можно использовать:

- приветствие;
- основная часть (на какую должность претендуете, какие навыки и опыт соответствуют критериям вакансии, чем вы можете быть полезны для компании, аргументы и примеры достижений);
- завершение и призыв к действию (просьба дать обратную связь).

**Внимательно изучите описание вакансии и требования.** В сопроводительном письме объясните, где ваш опыт и задачи компании пересекаются, расскажите про точки соприкосновения. Тогда работодатель сможет сделать вывод, что вы действительно подходите.

**Подумайте о визуальном восприятии.** Письмо должно быть коротким — максимум семь–девять предложений, легко читаемым. Упрощайте предложения и пишите только главное. Добавляйте место между абзацами, избегайте сплошного текста. Так в сообщении появится пространство, и его будет легче воспринимать.

**Не стесняйтесь себя хвалить.** Необходимо рассказать о том, что вы умеете. Только так работодатель узнает о ваших сильных сторонах.

**Избегайте ошибок.** Не пишите длинные предыстории, которые отвлекают от сути. Ваше письмо должно сразу же передавать ключевые мысли, без лишних деталей. Не стоит также пересказывать информацию из резюме. Не упоминайте свои сомнения и недостатки, так как это может создать впечатление неуверенности. Нестандартные формы подачи (например, стихи или анекдоты) могут привлечь внимание, но вряд ли помогут зарекомендовать себя как профессионала.

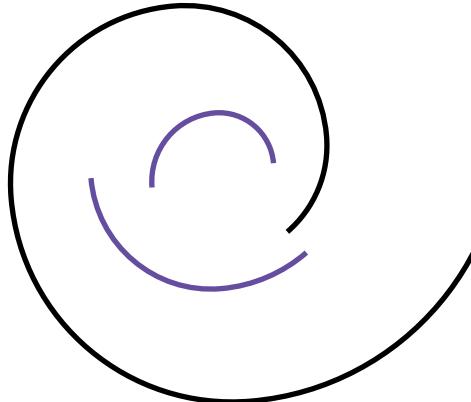
## Поиск подходящих вакансий

Поиск работы — это процесс, который может занять время, но важно сохранять оптимизм и не терять мотивацию. Используя разнообразные ресурсы и активно взаимодействуя с окружающими, вы значительно увеличите свои шансы на успешное трудоустройство. Помните, что каждый отклик на вакансию — это шаг к вашей цели. Не бойтесь экспериментировать с подходами, расширять свои навыки и активно участвовать в профессиональных сообществах. Для поиска вакансий:

- Используйте онлайн-платформы, например, [HeadHunter](#), [SuperJob](#).
- Изучите предложения в [Федеральной базе вакансий и резюме «Работа России»](#).
- Обратитесь в центры занятости населения.
- Подпишитесь на профильные сообщества и каналы в социальных сетях.
- Воспользуйтесь помощью некоммерческих организаций, специализирующихся на трудоустройстве людей с инвалидностью.
- Не стесняйтесь обращаться к своим знакомым и бывшим коллегам.
- Разместите информацию о том, что вы ищете работу, в ваших социальных сетях.

Перед поиском вакансий ознакомьтесь с актуальными трендами в вашей сфере, чтобы понимать, какие навыки и компетенции востребованы. Сравните зарплаты, условия труда и дополнительные преимущества в разных компаниях.

При отклике на вакансию убедитесь, что ваши навыки и опыт соответствуют требованиям. Изучите информацию о компании, ее ценностях и культуре. Это поможет понять, подходит ли вам данная организация. Обратите внимание на место работы, возможность удаленной работы и гибкий график.



У фонда ОРБИ действует проект трудоустройства людей после инсульта:

<https://orbifond.ru/employment>



## Подготовка к собеседованию

Собеседование — ключевой и очень волнительный этап поиска работы. Чтобы чувствовать себя уверенно во время встречи с потенциальным работодателем, подготовьтесь к интервью заранее.

**Продумайте ответы на стандартные и более сложные вопросы.** Чаще всего в начале собеседования работодатели просят рассказать о себе. В вашем ответе важно сделать акцент на образовании и пройденных курсах, навыках и релевантном опыте. Подумайте, что вы будете рассказывать о последних местах работы, задачах, которые перед вами ставили, ваших достижениях. Будьте готовы, что вам могут задавать нестандартные вопросы, чтобы узнать о вас больше информации и понять, как вы рассуждаете и мыслите в более стрессовых ситуациях.

### Что у вас могут спросить на собеседовании

- О какой профессии вы мечтаете?
- Вам больше нравится работать самостоятельно или в команде?
- Что нового вы можете привнести в работу нашей компании?
- Что вы можете рассказать о своих профессиональных успехах?
- Опишите самую серьезную проблему, которую вам удалось решить на работе?
- Что, кроме образования в вузе, вы сделали для профессионального роста?
- Как вы реагируете на поражения?

**Подумайте, что вы будете спрашивать у рекрутера.** На собеседовании вы тоже знакомитесь с работодателем и решаете, готовы ли вы к сотрудничеству. Не стесняйтесь уточнить будущий функционал, наличие жестких временных рамок при исполнении работы, наличие испытательного срока, наставника по корпоративной культуре.

### Что можно спросить у работодателя

- Какими будут задачи во время испытательного срока, по каким критериям будет оцениваться его прохождение?
- Как выглядит процесс найма по этой позиции, какие будут этапы, на что обратить внимание при подготовке?
- Как будет выглядеть процесс адаптации и моей интеграции в команду?
- Какие есть возможности для горизонтального и вертикального роста на этой позиции?

**Будьте готовы объяснить причины вашего перерыва в работе.** Если из-за болезни вы не работали несколько лет, очень высока вероятность, что рекрутер спросит об этом перерыве. Подумайте, что вы готовы рассказать о вашей ситуации. Даже если у вас установлена инвалидность, говорить о нарушениях здоровья или нет — только ваш выбор. Закон не обязывает вас это делать. Если вы не писали об инвалидности при отклике на вакансию и хотите сообщить о ней работодателю,

стоит заранее подумать, как вы это сделаете, и подготовить ответы на возможные вопросы.

Не бойтесь прямо, но деликатно проговаривать ваши потребности и пожелания. Работодателю важно понимать, как вам будет комфортно работать. Не обязательно вдаваться в медицинские детали, можно использовать нейтральные и лаконичные формулировки, чтобы описать вашу ситуацию.

## Что можно сказать работодателю

- У меня был длительный перерыв по состоянию здоровья. Сейчас восстановление завершено, я полностью работоспособен, но есть незначительные особенности, которые стоит учитывать. Для меня предпочтителен график с возможностью делать небольшие перерывы в течение дня, чтобы сохранять силы и продуктивность.
- Последние несколько лет я занимался восстановлением после болезни. Сейчас полностью готов вернуться в работу, уже начал рассматривать предложения и общаться с работодателями. Сейчас мой приоритет — применить свои навыки в работе с данными, текстом и аналитикой, поскольку есть некоторые ограничения, связанные с речью. Однако письменные коммуникации и аналитические задачи даются мне лучше всего.
- В этот промежуток времени я проходил курсы реабилитации после инсульта, сейчас я вернулся к активной жизни и работе. Остались некоторые ограничения по физической активности и графику, но в рабочих задачах они не мешают. Буду рад обсудить режим работы и график, чтобы мы могли найти оптимальный для каждой стороны формат сотрудничества.
- Я проходил реабилитацию после инсульта С XXXX по YYYY. Установлена инвалидность X группы. Сейчас я полностью готов к работе, но может потребоваться гибкий график в некоторые дни — для визитов к врачу или процедур. Я заранее планирую эти мероприятия и учитываю загрузку, чтобы можно было совмещать восстановление и работу. Сейчас мне необходимо отлучаться один раз в неделю на два часа, готов компенсировать это время в течение недели.
- У меня был непростой период, связанный со здоровьем. Сейчас я полностью восстановился, усилил профессиональные навыки и планирую вернуться к активной работе. Я готов к полной занятости, но мне потребуется один-два дня в месяц для прохождения восстановительных процедур или консультаций.
- Продолжительное время я занимался восстановлением после перенесенного инсульта. Поэтому для меня предпочтителен формат гибридной или удаленной работы. Это поможет мне сохранить баланс и следовать графику восстановления. При этом сейчас я полностью включен в задачи, у меня хорошие навыки управления временем, что позволяет успевать выполнять работу качественно и в срок.
- Два года назад у меня случился инсульт, я провел много времени, занимаясь реабилитацией. Готов выполнять задачи в полном объеме, но с возможностью адаптировать нагрузку в периоды повышенной усталости или при прохождении курсов реабилитации. Справляться с нагрузкой мне помогают непродолжительные перерывы в 15–20 минут каждые два часа. Сейчас в таком режиме я веду проекты и достигаю хороших результатов.
- В период восстановления после болезни (с XXXX по YYYY) я прошел обучение по разным направлениям. Сейчас активно ищу возможности, чтобы вернуться в рабочий режим и применить свой опыт и навыки. У меня официально установлена инвалидность, которая не мешает профессиональной деятельности, но требует разумного подхода к организации труда. Я рад обсудить возможность частичной занятости.

**Попрактикуйтесь в прохождении собеседования.** Если вы сильно волнуетесь перед встречей с рекрутером, вы можете перепетировать свои ответы. Попросите послушать ваш рассказ друзей или родственников или обратитесь к специалисту по трудоустройству, который поможет подготовиться к интервью.

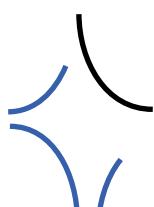
В процессе подбора у нанимающего менеджера могут возникнуть сомнения. Это не тревожный сигнал, а рабочий инструмент оценки рисков. Если вам задают уточняющие вопросы (о режиме, графике, объеме задач, ваших ресурсах, возможностях, препятствиях), это признак того, что компания действительно хочет убедиться, что партнерство будет комфортным для всех. В такие моменты важно не стесняться и думать, что сомнения означают отказ, а перехватывать инициативу:

- Подтвердите готовность к работе. Коротко расскажите, как ваш опыт и текущие ресурсы, силы и возможности закроют цели работодателя.
- Озвучьте возможные риски. Если видите потенциальную сложность — скажите про нее и предложите решение. Так вы покажете зрелость и избавите работодателя от лишних догадок.
- Предложите «пробную адаптацию», чтобы посмотреть друг на друга в работе:
  - сделать тестовое задание,
  - принять участие в пробном проекте,
  - пройти альтернативный адаптационный период, например, один месяц с четкими KPI.

Такой формат помогает заложить фундамент для устойчивого сотрудничества, укрепляет у работодателя уверенность в вашем серьезном настрое, снижает тревожность у компании за результат, а у вас — за оправданные ожидания.

## Как вести себя во время собеседования

- Приходите на собеседование вовремя. Если собеседование будет проходить в очном формате, заранее продумайте маршрут и рассчитайте время на дорогу. Если собеседование будет проходить онлайн, можно поставить будильник, чтобы не пропустить встречу, и заранее настроить звук и видео.
- Позаботьтесь о внешнем виде. На любое собеседование — онлайн или офлайн — стоит одеться опрятно и адекватно ситуации. Если встреча проходит онлайн, скажите близким, чтобы они не шумели и не заходили к вам во время разговора, уберите рабочее место и комнату.
- Будьте уверены в себе и своих силах. Во время беседы следите за языком тела. Стоит больше улыбаться, не скрещивать руки и ноги, сидеть прямо, но в то же время чуть расслабленно. Говорить четко и уверенно. Излишняя торопливость или медлительность речи может создать негативное впечатление.
- Четко и лаконично отвечайте на вопросы рекрутера. Чтобы структурировать свои ответы, вы можете использовать разные техники, например, STAR, PARLA или CARE.
- Слушайте внимательно. Убедитесь, что вы понимаете вопросы. Если вам что-то неясно, не стесняйтесь уточнить.
- Будьте честными. Если вы не знаете, как ответить на вопрос, лучше прямо об этом сказать, чем пытаться угадать.
- Не переживайте, если вам отказали. Вы можете не получить предложение о сотрудничестве по самым разным причинам. Помните, что любой отказ — это прежде всего опыт. Обязательно найдется та работа, которая будет соответствовать вашим ожиданиям.



# Прохождение испытательного срока

Если вы получите предложение о работе, скорее всего, вам назначат испытательный срок. Это важный этап, за время которого вы и работодатель сможете оценить, насколько ваши ожидания и требования совпадают. Условия испытательного срока должны быть прописаны в трудовом договоре. Если в договоре ничего не указано, значит, вас приняли без проверки.

## Условия испытательного срока

Максимальная продолжительность испытательного срока — три месяца для большинства сотрудников и шесть месяцев для руководителей, их заместителей, главных бухгалтеров и их заместителей, а также для руководителей филиалов и представительств. Для срочных трудовых контрактов, которые заключаются на период от двух до шести месяцев, испытательный срок ограничен двумя неделями.

Законодательством не предусмотрена возможность продления испытательного срока, но есть несколько исключений. Если сотрудник во время испытания был временно нетрудоспособен или брал отпуск за свой счет, испытательный срок может быть продлен на соответствующий период.

В период испытательного срока у всех сотрудников сохраняются те же трудовые права, что и у других работников. Это также относится к заработной плате. Работодатель не может устанавливать для работника на испытательном сроке меньшую оплату труда, чем после его завершения.

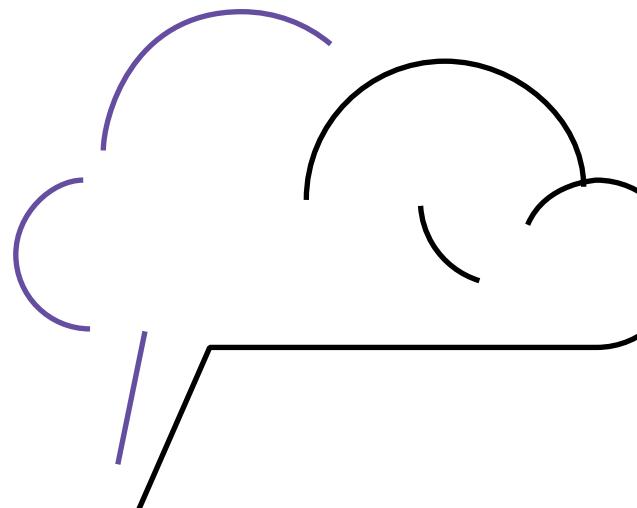
Если срок испытания истек, сотрудник продолжает работать, работодатель не предпринял попыток для расставания, то испытательный срок автоматически считается пройденным. В некоторых компаниях условия прохождения испытания описаны в специальных положениях или локально-нормативных актах. С ними сотрудника знакомит работодатель подпись.

Если работник не проходит испытание, работодатель обязан письменно уведомить его не менее чем за три дня до увольнения, обосновав причины. В спорной ситуации можно обратиться в трудовую инспекцию или суд. Сотрудник также может прекратить работу в этот период, предупредив работодателя за три дня.

## Если оформлена инвалидность

В Трудовом кодексе нет прямого запрета на установление испытательного срока для сотрудников с инвалидностью. Однако надо учитывать следующие нюансы:

- Работодатель обязан создать условия труда, соответствующие индивидуальной программе реабилитации (ИПРА) сотрудника, и создавать доступную среду.
- Нельзя уволить по причине инвалидности. Если работник не прошел испытательный срок, основание для расторжения договора должно быть обоснованным и документально подтвержденным.
- Если инвалидность требует специальных условий (сокращенный рабочий день, дополнительный отпуск), работодатель обязан их предоставить, и это не может быть основанием для признания работника несоответствующим должности.



## Советы по успешному прохождению испытательного срока

**Заранее обсудите ожидания.** На первой неделе руководитель обычно рассказывает о задачах, показателях эффективности (KPI) и целях. Для прозрачности рекомендуется каждую задачу делать измеримой — уточнять, когда и как она должна быть выполнена, с каким результатом. Иначе оценка показателей будет субъективна.

**Соблюдайте дисциплину.** Важно проявить себя с лучшей стороны — выполнять задачи вовремя, не опаздывать и соблюдать корпоративные нормы.

**Регулируйте ежедневную нагрузку.** Она должна быть посильной, не вызывать выраженное утомление. Ориентируйтесь на самочувствие — постепенно вы найдете свой индивидуальный ритм и интенсивность нагрузки, поймете свои возможности и сможете постепенно их расширять. Используйте планер, чтобы вносить в него текущие задачи и равномерно их распределять. По возможности стоит делать перерывы на 10–15 минут, чтобы подвигаться, если у вас сидячая работа.

Стоит избегать:

- Пребывания на открытом солнце;
- Длительного пребывания в положении наклона;
- Подъема тяжестей;
- Суточного графика работы и работы вочные смены.

**Также важно высыпаться.** Оптимально, чтобы ночной сон был длительностью 7–9 часов. При трудностях засыпания стоит проконсультироваться с неврологом, чтобы отрегулировать качество сна. Дневной сон может нарушать качество ночного, поэтому отдыхать днем стоит не дольше 40 минут.

## Следите за эмоциональным состоянием.

Помните, что сильные эмоции провоцируют подъем артериального давления (АД). Измеряйте АД регулярно утром и вечером, даже если вас ничего не беспокоит. Обсудите с неврологом, какие препараты вы можете принимать для контроля тревоги. Кроме того, существуют различные практики, помогающие справляться с тревогой. Чтобы подобрать наиболее подходящие методы и научиться управлять своим состоянием, вы можете обратиться за [бесплатной консультацией к психологам фонда ОРБИ](#).

**Запрашивайте обратную связь.** Интересуйтесь мнением руководителя о вашей работе и будьте открыты к конструктивной критике. Это поможет вам расти и развиваться.

**Задавайте вопросы.** Лучше сразу прояснить непонятные моменты, чем допустить ошибки из-за стеснения. Общайтесь с коллегами и обращайтесь к ним за помощью.

**Вливайтесь в корпоративную культуру.** Наблюдайте за коллегами, перенимайте полезные привычки и участвуйте в командных мероприятиях, чтобы наладить контакты.

**Сохраняйте позитивный настрой и верьте в себя.** Даже если возникают сложности, важно стремиться к обучению и развитию. Ваша способность справляться с трудностями определяет профессионализм.

Во время испытательного срока вы закладываете основу для успешной карьеры в компании. Будьте открыты и добросовестны — результаты не заставят себя ждать.

## Получить помощь фонда ОРБИ

Возвращение к работе после инсульта — это процесс, который требует терпения и усилий. Если вам потребуется помочь в трудоустройстве, вы можете обратиться к фонду ОРБИ. Специалисты фонда помогут определиться с профессией, составить резюме и сопроводительные письма и подготовиться к собеседованию. Чтобы воспользоваться помощью, нужно оставить заявку на странице проекта трудоустройства:

<https://orbifond.ru/employment>