ПОРТФОЛИО МОИХ РАБОТ

1) Посты для инстаграма:

 Первое время на новой работе: как влиться в коллектив

Каждый, приходя на новое рабочее место, сталкивается со страхом быть неоцененным, показаться эдакой «белой вороной».
Как перебороть страх и влиться в новый коллектив, чтобы скорее начать коммуницировать с коллегами и выполнять поручения руководителя качественно?

Наши рекомендации:

👁 Познакомьтесь и запомните людей с которыми вам придётся чаще всего работать. Не стесняйтесь, если вас не представили коллегам в суматохе дел — познакомьтесь сами.

🧠Проявите проактивность! Узнайте у руководителя весь перечень ваших обязанностей, чтобы знать чего от вас ждут.

👯Во время обеденного перерыва отправьтесь на совместный ланч. Это отличная возможность познакомиться с теми, с кем ещё не успели.

🕶Наблюдайте за работой своих коллег. Если не понимаете нюансов — спрашивайте. Лучше разобраться как качественнее выполнить задачу, чем сделать её «наугад».

❌Не выполняйте чужую работу. Именно для этого во втором пункте мы упомянули о важности знать ваши трудовые функции. Выполняйте только то, что входит в ваши обязанности. Научитесь говорить «нет» тем, кто пытается на вас спихнуть своё горящее дело.

📌Меньше снобизма. Не демонстрируйте собственное превосходство, если считаете, что вы опытнее. Советы хороши, если о них просят.

Старательно выполняя наши рекомендации и сохраняя внутреннее спокойствие вам будет на много легче прожить временной отрезок «новичка» на предстоящей работе.

 КАК Я ЗАПОМИНАЮ МНОГО УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА? 📎

Так как я учусь на историческом, я думаю ни для кого не будет секретом то, что информации нужно учить много, к тому же она похожая. Нужно уметь анализировать то или иное событие, знать причины почему это случилось, и какие последствия это за собой несло.
Как же я учу материал так, чтобы знать его и на экзамене, и после?

1️⃣По поводу организации времени мне помогает приложение Форест. Оно не даёт мне прокрастинировать во время учебы, так как я включаю режим глубокой фокусировки, и если я возьму телефон, и выйду из приложения — дерево умрет и надо начинать всё заново.

2️⃣Повторения. Метод повторения очень важен в изучении чего-либо. Я повторяю материал с таким интервалом: через 3 часа, через сутки, через 3 дня, через неделю, через месяц. Так материал укореняется в долговременной памяти и постоянно освежается. Вы можете подобрать для себя более комфортные промежутки.

3️⃣Флэш-карточки. В истории много дат и терминов, все нужно запомнить. Не путать. В этом мне помогают флэш-карточки. Я беру маленькие листики, на одной стороне пишу дату, а на второй то, что мне нужно знать об этой дате.

4️⃣Интеллект-карты. Суперская вещь, особенно для истории. Допустим такую ситуацию, что вам нужно выучить определенный промежуток времени к завтрашней паре, но информация из сухого текста книги не хочет залезать в вашу голову. С этой бедой вам помогут разобраться интеллект-карты.

Суть: сжимаете текст так, чтобы на лист выносить краткие сноски, которые у вас будут ассоциироваться с информацией в сжатом виде, и методом стрелочек продолжаете структурировать текст, сжимая его по минимуму. Наш мозг воспринимает такие махинации, и если вы напишите короткое предложение, с которым провели ассоциацию какого-то более объемного текста, то вы сможете воспроизвести эту информацию.

Подробнее есть много видео на ютубе.

5️⃣Конспекты. Продолжение к выше сказанному: мозгу тяжело воспринимать просто печатный текст, гораздо проще запоминается всё то что написано, проговорено и просмотрено вами. Очень помогают текстовыделители, так как мозг цепляется за яркие краски и быстрее на них реагирует.

 ИТОГИ ЛЕТА 2020🏖

⠀

Вот и подошло к концу лето 2020 года! Карантин внёс свои коррективы, но это никак не помешало провести это лето так, как мне этого хотелось.

⠀Итоги лета 🏜:

 • Закончила 1 курс, сдала успешно сессию, курсовую, закрыла все зачёты и экзамены с первого раза без пересдач, вышла в рейтинге на отличницу (90/100 средний балл).

 • Очень много училась! В сумме 260 часов за лето (не считая учебы и сессии до 5 июля).

 • Прочла 15 книг.

 • Начала вести этот блог!

 • 2 месяца бегала 6 раз в неделю и похудела на 4 кг.

 • Провела впервые марафон истории.

 • Прошла 10 курсов по истории!

 • Наконец-то наладила ежедневный уход за кожей (память всегда подводит)

 • Пересмотрела чудную запись бабушкиного др в 2006 году, где мне 3,5 года.

 • 6 раз была на карьере, купалась, загорала, радовалась лету.

 • 1 раз успешно обгорела после езды на велосипеде, да так, что ещё 7 дней рыдала от боли и не могла сидеть/лежать комфортно.

 • После карантина 2 раза была в кино!

 • Побывала в парке, который давно хотела посмотреть.

 • Влезла в штаны, которые 2 года назад носила после театрального!

 • Объелась мороженым, ягодами.

 • Стала часто готовить и освоила новые рецепты.

 • Вернулась к изучению английского.

 • Родители исполнили 2 мои мечты!😍 Теперь у меня новый ноутбук, и в руках билеты на море, где я через пару дней отпраздную свои 18 лет!

2)Дизайн шапки профиля для инстаграма

Вариант 1:

Наталия | гарант успеха в женском бизнесе

💍«Холостяк» — не предел, а начало.

🗣 Первый эксперт по карьерному развитию

🤍От реалити к реальности или к осознанности через чувства

🎓Открываю двери в любимую профессию @maslennikova.education

Вариант 2:

Наталия | От осознанности к успешному бизнесу

🔖Научу реализации собственных идей

👩🏼‍💻Проведу в мир личного бренда

☄️Расскажу о карьерном и личностном развитии

🥇Станем успешными вместе!

Вариант 3:

Будущая топ-5 Forbes | Наталия Масленникова

📞Обучаю и подбираю ассистентов @maslennikova.education

🕯Осознанная реальность и карьерный рост

📜 О сложном — просто. Реализуем цели вместе!