

Я – ВЫПУСКНИК ВолгГМУ:
ПУТЬ УСПЕШНОГО ВЫБОРА ПРОФЕССИИ
И ПРЕОДОЛЕНИЯ ПЕРВЫХ ТРУДНОСТЕЙ
НА НОВОМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ



Издательство
ВолгГМУ
Волгоград
2024

УДК 378.225:331.108.4

ББК 65.24

Я11

Авторский коллектив:

*С. А. Демкин, В. Л. Аджиенко, О. С. Емельянова,
А. А. Мережко, Я. А. Подрейко, Р. В. Мяконький*

Я – выпускник ВолгГМУ: путь успешного выбора профессии и преодоления первых трудностей на новом рабочем месте : памятка / С. А. Демкин, В. Л. Аджиенко, О. С. Емельянова [и др.]. – Волгоград : Издательство ВолгГМУ, 2024. – 24 с. **ISBN 978-5-9652-1008-4**

Эта памятка – рекомендация преподавателей Волгоградского государственного медицинского университета и практикующих психологов для выпускников вуза – будущих врачей, которым предстоит планировать свою профессиональную жизнь. Авторы рассказывают об имеющихся инструментах дальнейшего развития полученной специальности на базе ВолгГМУ.

ISBN 978-5-9652-1008-4

УДК 378.225:331.108.4

ББК 65.24

© Волгоградский государственный
медицинский университет, 2024

© Издательство ВолгГМУ, 2024

ВЫБОР ПРОФЕССИИ: ПУТЬ К УСПЕХУ И СТРАХИ

Выпуск из медуниверситета – время выбора успешного профессионального будущего. Пожалуй, такая возможность встречается только раз в жизни. Особенно впечатляет изобилие разных новых эмоций на фоне долгого ожидания во время обучения в медицинском университете.

Путь студента труден и в то же время бескрайне интересен: множество дисциплин (от гуманитарных до клинических), отработка практических навыков, внеучебная жизнь. У каждого выпускника, когда бы он ни окончил ВолгГМУ, в памяти обязательно есть багаж воспоминаний, которые вдохновляют его всю жизнь быть тем самым классным доктором, уважаемым пациентами, коллегами и близкими.

Путь практикующего врача не менее интересен, чем студенческий со своими радостями и трудностями, сопряжен с постоянным риском, высокой ответственностью. В первую очередь медицина – это работа с людьми, которая очень непростая, требует самоотверженности и понимания того, что на освоение многих навыков уходят годы, совершаются погрешности, неудачи, которые нас закалывают, и тут же успехи, например спасенная жизнь человека (!), вдохновляющая на дальнейший профессиональный рост. Этот вклад невозможно переоценить! Очевидно, что медицина – это удел добрых, сильных духом личностей, любящих свое дело. Медицина – это удел умных людей, с аналитическим складом ума, с хорошими задатками общения с пациентами и коллегами, организаторскими компетенциями. Медицина – это еще и образ жизни человека, в котором возможна самореализация благодаря использованию своих уникальных талантов, особенностей личности.

По сути, практикующий врач является руководителем для пациента, осуществляющим управление лечебно-диагностическим процессом в каждом конкретном случае. В то же время изобилие трудностей порождает множество страхов, вырабатывает определенное отношение ко многому в здравоохранении и, безусловно, влияет на выбор будущей профессии.

Работая с выпускниками прошлых лет, дипломированный специалист в области профориентации Анатолий Мережко определяет главными стоп-факторами для активной профессиональной реализации будущих врачей неуверенность в своих собственных силах, страх совершения ошибки и принятия ответственности за свои действия, боязнь погрязнуть в бумажной работе или не успеть качественно диагностировать пациента из-за существующих ограничений системы. Также многих начинающих врачей мучает вопрос выбора узкой специализации и неопределенность формата работы (государственные учреждения, частные клиники, поликлиника или стационар). Анатолий утверждает, что совокупность этих неизвестностей приводит к замешательству, откладыванию важных решений и, как итог, к отсутствию целенаправленного профессионального развития. Безусловно, работа в медицине, особенно на начальном этапе, богата встречами с неизвестными ситуациями, которые не всегда успешно разрешаются.

Опыт профориентации показывает, что большую часть неопределенностей можно решить за пару недель качественной работы с профориентологом, чтобы подготовить будущего врача к новому этапу его жизни. Конечно, трудности будут! Желание убежать от проблем, спрятаться всегда может посетить молодого специалиста. Но если вспомнить, что каждая неудача нас закаляет, делает сильнее и что совсем необязательно все задачи решать в одиночку, то первые годы работы можно действовать гораздо смелее. Ведущие специалисты России и мира говорят, что

абсолютно каждый сталкивался с неудачами. Трудности – это стимул становиться сильнее. Таким образом, жизнь проверяет нас, насколько мы замотивированы достичь успеха.

У многих выпускников складывается впечатление, что здравоохранение – это бесконечный документооборот. Такое ошибочное представление может отвести от реального профессионального роста, привести к потере интереса к профессии и эмоциональному выгоранию, которое, к сожалению, действительно встречается уже в первые три года работы.

Еще одной существенной стороной выбора профессии является заработная плата. Психолог **Яна Подрейко**, взаимодействуя с начинающими специалистами медицинских организаций первичного звена здравоохранения в 2023 году, подчеркивает, что оплата труда, по мнению выпускников, не является ведущей в выборе профессии. На первом месте стоит чувство личного соответствия, иначе призвание, мечта или идеализация образа врача, желание проявить себя в социально значимой профессии.

«Очень важным является начальная позиция выпускника, его принципиальное понимание себя как личности, – считает психолог **Яна Подрейко**, – это как “фундамент” профессиональной деятельности». Личностные особенности играют важную роль не только в выборе профессии, но и в скорости формирования новых навыков. Кто-то адаптируется быстро и справляется с неудачами с наименьшими потерями, кто-то медленно адаптируется и подолгу застревает на этапах. Важно помнить об индивидуальных особенностях личности и не сравнивать себя с коллегами. Можно взять за правило сравнивать себя с самим собой ранее. Так можно отследить и свой рост и не давать повода страдать самооценке.

Студенты прошли долгий путь накопления знаний, и теперь пришло время эти знания применять на практике, т. е. интегрировать в жизнь. Нужно расстаться со старым

представлением о себе и сформировать новое, репрезентировать себя как человека, реализующего знания и формирующего навык. В ходе работы этот этап условно назван формированием репрезентации «Я – врач». Переход от «Я – студент» можно совершить через анализ новых личностных качеств, которые требуется либо реализовать из имеющихся, либо сформировать. Примером таких перемен служат следующие логические цепочки:

- ✓ Я – студент: важно усваивать и запоминать.
- ✓ Я – врач: применять знания на практике.
- ✓ Я – студент: нацеленность на личный результат.
- ✓ Я – врач: нацеленность на коллектив.

В ходе такой работы очевидным становится, какую внутреннюю работу необходимо проделать, и это, безусловно, новая ступенька роста в личностном плане!

Еще одним значимым эмоциональным состоянием на этапе выпуска является жажда получить заслуженную награду! Испытать удовлетворение, соответствующее или даже превышающее то напряжение, которое сложилось за время последнего года обучения, выпускных экзаменов и аттестаций! И это нормально! Это здоровое желание, которое может компенсировать нагрузку и вернуть **ея** в ресурсное состояние. Однако часто профессиональная деятельность не только не приносит этого желаемого удовлетворения, но и приходит с новым напряжением. Как следствие, студенты, безуспешно пытаясь получить долгожданную награду за долгое терпение, понимают, что это невозможно, и начинают искать либо новое обучение, либо совсем уходят из профессии, понимая, что в медицине они не могут быть счастливы. Эта печальная ситуация может не случиться, если за удовольствие и награду осознанно выбрать, например, долгожданный отдых (период восстановления после учебы), повышение материального уровня благополучия и т. д. Если же есть смутное ощущение разочарования – «Все было напрасно», то можно спросить себя: «А

какие ожидания были возложены на профессиональную деятельность?» и самостоятельно оценить: «А не слишком ли они завышены и нереальны?». Самое интересное, что даже заработная плата далеко не всегда является ведущей в выборе будущей профессии.

Помимо внешних факторов, влияющих на выбор профессии, есть еще внутренние. Нередко за период обучения в вузе теряется то понимание, ради чего я здесь вообще. Более того, на выпускника оказывают влияние его ровесники или близкие не из медицины. Нередко у каждого второго есть план «Б». Выпускник может размышлять так: «Я сейчас попробую поработать врачом, посмотрю пару лет и, если не получится, уйду из профессии». При этом параллельно он проходит обучение по другим, немедицинским, специальностям. В конечном счете с каждой новой трудностью сомнение нарастает, выпускник, сам того не осознавая, внутренне отдаляется от медицинской профессии. К сожалению, подход «за двумя зайцами погонишься» редко приводит к успеху именно в медицине. Ведь действительно, существуют профессии с гораздо меньшей ответственностью, большим заработком, возможностью быстрее вырасти и профессионально, и в карьерном направлении.

Тем не менее отечественная система здравоохранения старается всячески, в том числе и финансово, поддерживать медиков, начинающих врачей. Ведь если подумать, то люди болеют всегда, чаще всего ограничение доступности медицинской помощи населению обусловлено тем, что многие молодые врачи уходят из профессии, встречаясь с трудностями. Что же будет, если абсолютно все уйдут из медицины? Об ответе на этот вопрос даже не хочется задумываться... Медицина будет нужна всегда. Кто бы что ни говорил, врач, любящий свое дело, будет всегда ценен и уважаем пациентами и окружающими.

Выбор профессии и, особенно, узкой специализации – ответственное решение, которое может принять только сам выпускник. Первое, с чего необходимо начать, – это поработать над своим собственным мировоззрением. Главное – взять свое будущее в свои руки. Принять то, что во многом «мое будущее зависит от самого меня». А профессиональная деятельность – это лишь способ реализации своих жизненных целей. Аудит жизненных целей на 10–20 лет вперед можно провести с профориентологом или психологом. Далее, по мнению Анатолия Мережко, очень важно хорошо познакомиться с собой. Вспомнить свои интересы, уникальные таланты и способности, ответить по-честному на вопросы «Что меня мотивирует?» и «Ради чего я выбрал быть врачом?»»,

«Что у меня получается делать лучше других от природы?».

Заручившись знаниями о себе, можно двигаться дальше и подбирать профессию, которая поможет это все реализовать.

Принципиально важно, что не место красит человека, а человек место. Анатолий Мережко подчеркивает: во многом выбор выпускника зависит от внешних обстоятельств, например, рейтинга (крутости) медицинской организации, города. Многие предпочитают покинуть Волгоград в поисках чего-то лучшего. Еще одним важнейшим обстоятельством является несоответствие своего выбора своим реальным возможностям. Например, для того, чтобы работать в НИИ научным сотрудником, нужны соответствующий опыт работы, время подготовки, понимание того, чем там придется заниматься. Нередко путь к тому, кем ты хочешь быть, может быть весьма витиеват, но преодолим при условии правильно составленного карьерного плана с учетом обретения нужных навыков и знаний.

Принципиальным аспектом является отсутствие плана действий по своему профессиональному росту. Мы все ждем: к нам **что-то** придет, что-то произойдет, что-то само решиться...

Профориентолог подчеркивает, что начинающий специалист, выйдя из вуза с планом своего профессионального развития, априори достигает своих целей и успешнее тех, кто оставляет свое будущее на волю случая. Чтобы достигать целей, необходимо управлять своей жизнью! Одним из ключевых аспектов реализации управления является планирование своей жизни, своего профессионального роста.

Существует два основных пути профессионального роста – развитие себя как эксперта, мастера своего дела или же движение по карьерной лестнице с последующим руководством на различном уровне. Как определить свой путь? Рассмотрим каждый пункт по отдельности.

Развитие собственной экспертизы – это путь, когда ты отвечаешь только за самого себя как профильного специалиста (без подчиненных и необходимости решать административные вопросы). Фокус внимания на себе, своей работе, своих знаниях и индивидуальном уровне мастерства. Быть практикующим специалистом очень непросто.

Обучение происходит постоянно. В своих работах А.Д. Доника, а также А.В. Быков и Р.В. Мяконький в монографии отмечают, что в среднем врачи становятся мастерами своего дела после 10 и более лет работы. Складывается достаточный опыт, растет авторитет среди пациентов и коллег.

Как достичь уровня мастерства? Известно, что все проходит поэтапно. Каждый насыщен своими позитивными ощущениями. Первый период – *период низкой концентрации*. В этот интервал получается мало, а работать приходится много. При этом накапливается тот необходимый фундаментальный опыт работы для будущего развития, та самая закалка. Период требует выдержки. Конечно, вряд ли в это время можно будет много заработать, совершается много ошибок, тратится колоссальное время на изучение литературы. К сожалению, именно в этот период

происходит расфокусировка, теряются принципы расстановки приоритетов, часто те возможности, которые находятся на виду, остаются незамеченными. Именно здесь как никогда необходимо следование четкому плану, общение с наставником, **ВНИМАТЕЛЬНОЕ (!)** принятие обратной связи. Получается хаос на работе, специалист не знает, что делать, появляется много незавершенных задач, накапливается медицинская документация, в итоге возникает искаженный распорядок своего собственного рабочего времени.

Не всегда проблема медицинской документации рождается самой системой здравоохранения. Ужесточение требований к качеству оказания медицинской помощи, юридического поля создают условия для такого изобилия документов. В то же время это необходимость, которая никуда не денется. Тем не менее осуществляется разносторонняя поддержка в развитии медицинских информационных систем, клинических протоколов, чтобы максимально упростить и облегчить работу врача.

Одним из эффективных подходов для закрепления навыков служит эпизод с нагрузкой на 10–14 дней. Метод болезненный, но именно он выявляет все проблемы и позволяет их быстро решить. Длительность периода низкой концентрации составляет от 1 года до 3 лет в зависимости от специальности. Завершение этапа нередко сопровождается развитием внутреннего эмоционального состояния, когда хочется все бросить и уйти. В первую очередь в этом состоянии необходимо ответить на очень простой вопрос: «Кто я? Врач ли я с большим будущим? Готов ли я принять, что я сдался в этой ситуации?». Как никогда тут важна поддержка наставника, коллектива. Ведь успешное прохождение этого периода сулит большой успех, а именно: развитие следующей стадии – периода высокой концентрации – когда начинает все получаться.

Период высокой концентрации длится от 3 до 6 лет и более. В этот период как раз появляется то вдохновение, когда хочется двигаться вперед, всему учиться. Но тут также существуют подводные камни. Можно заболеть «звездной болезнью», а потом просто потерять интерес к профессии, так как рождается больше новых эмоций. Рано или поздно врач сталкивается с ситуацией бесконечной рутины, отсутствия понимания дальнейшего профессионального роста, роста заработной платы. Наступает период, когда врач начинает вести поиск нового места работы, альтернативы. Именно в этот период важна поддержка коллектива, руководителя. Крайне важно в это время планировать дальнейшую свою траекторию. Четкое видение своего профессионального будущего предоставляет много ресурсов для реализации целей и задач. Казалось бы, что возможностей нет. Но это не всегда так! Чаще всего это означает только одно: именно я сам их не вижу. Что делать дальше? Поработать над собой и понять, чего я хочу, каковы мои интересы. Интересно, что в очень скором времени все, чего так не хватало, начнет появляться из ниоткуда. Важно не стесняться обращаться за поддержкой к коллегам, наставнику, профориентологу, психологу для лучшего понимания самого себя, построения целей на будущее. Во многом это позволит обрести цели, сформировать план профессионального роста, получить ту нужную поддержку, психологическую в том числе.

Анатолий Мережко непосредственно выделяет взаимосвязь профессионального успеха с достижениями личных целей. Очевидно, что сбалансированность всех сфер нашей жизни – ключ к успеху. Тем не менее достижение такого баланса возможно только управляя собственной жизнью. Интересно высказывание Алексея Ситникова, сделанное на основе кармических законов: «Если своей жизнью управляешь не ты, то ей управляет кто-то другой». Не никто, а кто-то другой! Только принятие собственной

ответственности за свою жизнь открывает возможности к достижению целей, профессиональному росту, мотивации.

Когда происходит принятие очевидных, но не всегда приятных смыслов, наступает период стабильности в профессии. При этом многие люди остаются на этом уровне всю жизнь, и это очень хорошо. Стабильность наступает во всем: достигаем одни цели, ставим последующие цели, достигаем их и так далее. В этот период продуктивность врача высокая, подкреплённая большим практическим опытом.

Тем не менее амбициозность человека побуждает его к дальнейшему росту. Преодолевая все большие и большие трудности, осваивая все большие навыки, врач становится мастером своего дела. Практика показывает, что на это уходит от 10 и более лет. Мастера – это примеры самоотверженности, любви к профессии, любви к пациенту. Именно эти люди побуждают молодежь к достижениям, амбициозным прорывам, мотивации к чему-то новому.

Для выбора профессии в первую очередь необходимо понять самого себя. Как ни странно, сами себя мы знаем очень поверхностно. Очень часто мы просто не видим собственный потенциал. Нередко мы недооцениваем себя, не позволяем себе того, чего достойны. Часто мы не ценим то, что умеем, искренне веря, что другие люди могут сделать не хуже. Первостепенна роль человека в медицинской организации. Выбирая профессию, безусловно, важно учитывать внешние факторы, но не стоит им на откуп оставлять ключевой выбор. Вначале необходимо подумать о своих притязаниях к чему-либо, выбрать путь эксперта или руководителя. Мы уже коснулись особенностей экспертизы, в то время как путь руководителя автоматически предусматривает ответственность не только за себя, но и за других людей, при этом появляется больший доступ к ресурсам организации и власть.

Руководитель – это человек, который помогает реализовывать свои задачи исполнителям, экспертам, а также заботится об условиях для пациентов. Тут как никогда важны не только организаторские качества, но мягкие навыки коммуникации. Очень важно проявлять себя перед своей командой, формировать доверие людей, находить подход к каждому, уметь поддержать в чем-либо своего коллегу, очень хорошо понимать свою работу, все производственные процессы, всячески улучшать их с использованием технологий бережливого производства. Одним словом, работа руководителя – ответственность вдвойне. Возможно, в медицине лучше получить вначале практический опыт врача, набраться жизненного опыта, несколько позже выбирать рост должностной позиции. Все индивидуально.

Будучи руководителем, важно эффективно строить не только свою карьеру, но и помогать формировать траекторию профессионального роста своих коллег, ответственно относиться к этому. Крайне важно принять, что руководитель – это человек, которые помогает исполнителям эффективно делать свою работу. Не исполнители для руководителя, а руководитель для исполнителей. Мировые исследования в сфере менеджмента подчеркивают существенный вклад руководителя в успех работы всей медицинской организации, а это не менее 75 % вклада. Помните, если в управляемом Вами отделении что-то идет не так, то в 75 % это ваша вина!

Ведущая компетенция руководителя – это способность быстро меняться. Существуют фундаментальные законы менеджмента. Одним из них является закон Виннера – Эшби. Управляющая система априори должна быть более изменчивой, нежели управляемая. А это означает, что если руководитель не успевает меняться так же быстро, как его подчиненные, управления при этом никакого нет. Важно принять это, вовремя «снять розовые очки» с глаз.

После того как вы выбрали путь врача-эксперта или карьеру руководителя, необходимо определиться непосредственно с профессией, предметом работы: терапевтические или хирургические специальности, диагностика, например врач ультразвуковой диагностики и т. п. Будет полезным почитать литературу о разных специальностях, посетить и понаблюдать за работой среднего медицинского персонала в предполагаемой для работы медицинской организации, попробовать, почувствовать («подышать») ту атмосферу и найти себя.

Изучая специальность, проанализируйте те необходимые знания, умения и навыки, которыми обладает врач, его личностные свойства, насколько психологически напряженна эта работа, как быстро нужно принять решение. Затем оцените собственную готовность к этому. В дальнейшем, выстраивайте траекторию профессионального роста, включающего посещение образовательных мероприятий, конференций, курсов.

Выбор профессии эффективно возможен только тогда, когда вы сами управляете своей жизнью, понимаете то, чего хотите. Такой подход обеспечивает своевременное нахождение ответов абсолютно на все вопросы. Выбирайте свою профессию, выпускники! Волгоградский государственный медицинский университет предоставляет много инструментов. Вам осталось только ими воспользоваться.

МОЯ ТРАЕКТОРИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА: НАЧАЛО

Формирование плана профессионального роста – главный инструмент не потеряться в изобилии процессов в современном здравоохранении. Как его построить? Существует много способов: можно самостоятельно или путем консультирования у профориентолога, психолога и т. п. Немаловажен и совет старших

товарищей, служащих примеров того, как успешно развиваться. Если с Вами есть такие люди, обязательно поинтересуйтесь их жизненным путем. Помните, когда-нибудь и вы станете таким примером, и на Вас будут ориентироваться младшие товарищи, именно вы будете ответственны за ту атмосферу в отечественном здравоохранении.

После того как Вы определились со специальностью и медицинской организацией, важно вместе с наставником сформировать приемлемый план адаптации. Он будет краткосрочной траекторией Вашего профессионального роста, и Вы станете доктором, который сможет ориентироваться в своей работе и откроет себе новые возможности для развития. Ведь для успешного роста вначале нужно «встать на ноги».

План адаптации молодого специалиста учитывает профессиональную, социально-психологическую, организационную и экономическую стороны.

Первый шаг – это самоидентификация самого себя в медицинской организации. Кто я для пациента? Кто я в отделении? Кто я в медицинской организации? Кто я в системе здравоохранения региона и страны? Казалось бы, вопросы простые, но при их детальном обдумывании порождают все больше и больше новых вопросов.

В самом начале своей трудовой деятельности важно осознать, что врач – это путеводитель для пациента, а пациент – это человек, который попал в новую, трудную жизненную ситуацию и при этом не знает, что этим делать. У него нет познаний, потому он к Вам и пришел! Необходимо уважительно относиться к любым вопросам пациента. Ведь внутри себя даже самую мелкую проблему он может раздуть до смертельной опасности. Развивайте навыки эффективной коммуникации. Наиболее зарекомендовала себя **Калгари-Кембриджская модель**. Медуниверситет на базе фабрики

процессов располагает набором курсов, фокусирующихся на отработке именно этих навыков.

Другой стороной вопроса служит взаимодействие с руководством. Часто мы не понимаем, чего от нас хотят. Для себя нужно принять, что руководитель – это человек, который поддерживает Вас так, чтобы Вы выполняли свою работу эффективно и качественно. Помните: все, что руководитель делает для Вас, – это все во благо Вам и медицинской организации. Одна из значимых трудностей – это необходимость работать в новых правилах, ограничениях, одним словом, поменять свой образ жизни. Наладьте с руководителем конструктивные взаимоотношения, договоритесь об инструментах Вашего развития, встречах для обращения за помощью и поддержкой. Безусловно, руководители могут общаться по-разному. Во многом выбор медицинской организации зависит от того, готовы ли Вы принять это общение и правила.

Взаимодействие с наставником – особая сторона адаптации. Именно этот человек дает Вам дорогу в жизнь. С наставником важно проработать траекторию своей адаптации, вместе с ним составить индивидуальный план. Наставник проведет Вас по медицинской организации и введет в курс дела всех необходимых процессов. Первостепенно ознакомление с нормативно-правовыми актами, документами, внутренними правилами, корпоративной культурой!

Ключевая задача наставника – помочь Вам стать самостоятельным специалистом. Для этого необходима самоорганизация, эффективный тайм-менеджмент. Самоорганизация начинается с анализа самого себя, своих действий, оценки выполнения задач, достижения целей. С этим поможет профессионально обученный наставник. В дальнейшем вы сможете формировать цели сами.

После вхождения в должность составьте план освоения необходимых навыков, определитесь с точками контроля для самого себя, чтобы понимать уровень достижения целей. Обязательно проводите анализ выполненных задач, формируйте задачи на будущее. Для этого необходимо еженедельно выбирать не менее 30 минут, чтобы только построить планы на следующую неделю. Договоритесь с наставником о встречах для обсуждения ваших результатов.

Сформируйте план посещения образовательных мероприятий, конференций, тренингов, курсов повышения квалификации и т. п. Так, в поликлиниках Волгограда общеприняты двухнедельные стажировки с опытным врачом, где молодой специалист постепенно входит в работу, не только наблюдает за специалистом, но и начинает все больше и больше самостоятельно выполнять трудовые действия. Очень важно отмечать для себя способы общения с пациентом. Не стесняйтесь задавать вопросы коллегам. Обратите внимание на структуру приема, сбор информации. Пожалуй, это самая проблемная на сегодняшний день сторона работы врача любой специальности. Очень важно изучить свой участок, понять портрет вашего пациента, что позволит эффективно повысить взаимодействие с населением.

Одним из мягких навыков является навык вовлечения. Вовлечение в здоровый образ жизни – будущее нашей страны. Вовлечь не всегда просто! Для Вас это точка личностного роста.

Обратите внимание на оформление медицинской документации. Изучите все необходимые нормативно-правовые акты. Включите в свой план этот пункт, обязательно обсуждайте достижения с наставником.

Экстренная помощь, навыки оказания первой помощи – все это Вы сможете освоить в симуляционном центре ВолгГМУ.

Для Вас коллектив ВолгГМУ подготовил примерный план посещения основных образовательных мероприятий на первые 3

года работы в медицинской организации на базе «Фабрики процессов» института НМФО:

Примеры курсов, рекомендованных для всех специальностей:

✓ «Сахарный диабет как междисциплинарная проблема» – 36 часов (кафедра внутренних болезней Института НМФО);

✓ «Острый коронарный синдром в свете современных реалий» – 36 часов (кафедра кардиологии, сердечно-сосудистой и торакальной хирургии Института НМФО);

✓ «Основы электронного медицинского документооборота в стационарных медицинских организациях» – 72 часа (кафедра общественного здоровья и здравоохранения Института НМФО);

✓ «Основы электронного медицинского документооборота в медицинских организациях, оказывающих первичную медикосанитарную помощь» – 72 часа (кафедра общественного здоровья и здравоохранения Института НМФО);

✓ «Нейродегенеративные заболевания и психосоматика» – 36 часов (кафедра неврологии, психиатрии, мануальной медицины и медицинской реабилитации Института НМФО);

✓ «Артрология» – 36 часов (кафедра внутренних болезней Института НМФО);

✓ «Экспертиза временной и стойкой нетрудоспособности» – 72 часа (кафедра общественного здоровья и здравоохранения Института НМФО);

✓ «Ожирение и коморбидность: взгляд врачей разных специальностей» – 36 часов (кафедра внутренних болезней ИИМФО);

✓ «Лечебная физкультура как часть медицинской реабилитации» – 54 часа (кафедра неврологии, психиатрии, мануальной медицины и медицинской реабилитации Института НМФО);

По направлению «врач-терапевт участковый»:

✓ «Основы вакцинопрофилактики» – 36 часов (кафедра общественного здоровья и здравоохранения Института НМФО);

✓ «Артериальная гипертония» – 36 часов (кафедра кардиологии, сердечно-сосудистой и торакальной хирургии Института НМФО);

✓ «Современные подходы к ведению больных с артериальной гипертонией» – 36 часов (кафедра кардиологии, **сердечно-сосудистой** и торакальной хирургии Института НМФО).

Принципиальным в самоорганизации и тайм-менеджменте является ежедневная фокусировка на 3–4 задачах, не более, особенно в начале своего пути: 3–4 задачи в день, 3–4 ключевые задачи в неделю, 3–4 ключевые задачи на год. Больше не нужно, так как происходит расфокусировка. Поставить верно задачи Вам поможет наставник. Необходимо начать с простейших базовых задач.

Рассмотрим примерное расписание Вашего первого рабочего дня из принципа 3–4 задачи:

8:00–10:00. Знакомство с руководством, коллективом, наставником. Обсуждение методов конструктивного взаимодействия.

10:00–12:00. Введение в должность с наставником (организация встречи с отделом кадров, ознакомление с должностной инструкцией, встреча со специалистом по охране труда, пожарной безопасности и т. п.).

12:00–14:00. Прикрепление к опытному специалисту на 2-недельную стажировку, посещение его приема.

14:00–15:00. Анализ проведенного дня с наставником.

В последующие две недели вы стажируетесь не менее 4 часов в день, ежедневно уделяете по одному часу изучению **нормативно-правовых** актов, обязательно работаете с медицинской документацией, общаетесь с наставником.

Особенно рекомендуем Вам заполнять ежедневную карту молодого специалиста, формировать свое расписание на завтра (см. Приложение). Не забывайте уделять время отдыху и набору сил, которые сначала тратятся в разы больше.

При планировании задач помните, что наставник – это такой же человек, как и Вы, и с ним можно и даже нужно делиться, в том числе личными вопросами (семья, жилищные вопросы, важные события в жизни, личные цели). Когда наставник понимает, что у вас происходит, помимо работы, он сможет помочь сформулировать более точно темпы приобретения практических навыков и изучения дополнительных теоретических знаний. Это позволит избежать выгорания и исключает проблему быть непонятым. Иногда такой же подход работает и с руководителями

P.S. Дорогие выпускники! Вы – будущее отечественного здравоохранения. Двери ВолгГМУ всегда для Вас открыты. Планируйте свою профессиональную жизнь, а мы с радостью поддержим Вас имеющимися инструментами.

С уважением, коллектив авторов ВолгГМУ!

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Ткаченко П.В., Черней С.В., Ковалева Е.А. Погружение в атмосферу профессии: из опыта профориентационной работы медицинского вуза. *Высшее образование в России*. 2020;29(1):125–134. doi: <https://doi.org/10.31992/0869-3617-2020-29-1-125-134>.

2. Панина С.В. Из опыта профориентационной практики федеральных университетов. *Общество: социология, психология, педагогика*. 2019;1(57):68–72. doi: 10.24158/spp.2019.1.12.

3. Нечаев М.П., Фролова С.Л. Современное осмысление проблем профориентации обучающихся. *Психолого-педагогический журнал Гаудеамус*. 2017;16(2):9–16. EDN: YPZQTR.

4. Бузунова И.В. Активизирующий системный подход в современной профориентационной работе: проектирование системы профессионального самоопределения. *Гуманитарно-педагогические исследования*. 2017;1(2):7–15. EDN: YUMQKS.

5. Королева Т.В. Организационно-педагогическая модель сопровождения профессионального самоопределения и проектирования профессиональной карьеры обучающихся. *Вестник науки и образования СевероЗапада России*. 2016;2(2):84–90. EDN: WEESDX.

6. Хмара А.И. Специфика профессиональной адаптации молодых специалистов. *Культура: теория и практика*. 2017;4(19):15. EDN: YMFDMQ.

7. Попов А.А., Теплякова О.В., Дьяченко Е.В., Давыдова Н.С. Стандартизированный пациент как ключевое звено оценки профессиональной пригодности выпускника медицинского вуза: введение в проблему. *Медицинское образование и профессиональное развитие*. 2019;10(1):20–28. doi:

10.24411/22208453-2019-11002. 8. Хальфин Р.А., Мадьянова В.В., Качкова О.Е. и др. Пациенториентированная медицина: предпосылки к трансформации и компоненты.

Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Медицина. 2019;23(1):104–114. doi: 10.22363/2313-0245-2019-23-1-104-114.

9. Якушкина М.С. Разработка методологических подходов к моделированию и реализации образовательных практик для взрослых. *Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 4: Педагогика. Психология*. 2014;3(34):9–16. doi: 10.15382/sturIV201434.9-16.

10. Быков А.В., Мяконький Р.В. Начинаящий хирург и его наставник : монография. Волгоград : Изд-во ВолгГМУ, 2022. 172 с.

REFERENCES

1. Tkachenko P.V., Cherney S.V., Kovaleva E.A. Immersion in the Profession: Experience of Career Guidance Work at Medical University. *Vyshee obrazovanie v Rossii = Higher Education in Russia*. 2020;29(1):125–134.

(In Russ.) doi: <https://doi.org/10.31992/0869-3617-2020-29-1-125-134>.

2. Panina S.V. Career guidance practices of federal universities. *Obshchestvo: Sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika = Society: sociology, psychology, pedagogy*. 2019;1(57):68–72. (In Russ.) doi: 10.24158/spp.2019.1.12.

3. Nechaev M.P., Frolova S.L. Modern judgment of problems of students' career guidance. *Psikhologo-pedagogicheskii zhurnal Gaudeamus = Psychology-pedagogical journal Gaudeamus*. 2017;16(2):9–16. (In Russ.) EDN: YPZQTP.

4. Buzunova I.V. Activating system approach to professional orientation work: design of the professional self-determination system. *Gumanitarnopedagogicheskie issledovaniya = Humanitarian and pedagogical research*.

2017;1(2):7–15. (In Russ.) EDN: YUMQKS.

5. Koroleva T.V. Organizational-pedagogical supporting model of professional self-determination and design professional career of trainees. *Vestnik nauki i obrazovaniya Severo-Zapada Rossii = Bulletin of science and education of the North-West of Russia*. 2016;2(2):84–90. (In Russ.) EDN: WEESDX.

6. Khmara A.I. The specificity of the professional adaptation of young specialists. *Kul'tura: teoriya i praktika = Culture: theory and practice*. 2017;4(19):15. (In Russ.) EDN: YMFDMQ.

7. Popov A.A., Teplyakova O.V., Dyachenko E.V., Davydova N.S. Standardized patient as a key element in assessing the professional suitability of a medical university graduate: introduction to the problem. *Meditsinskoe obrazovanie i professional'noe razvitie = Medical education and professional development*.

2019;10(1):20–28. (In Russ.) doi: 10.24411/22208453-2019-11002.

8. Khalfin R.A., Madyanova V.V., Kachkova O.E. et al. Patientcentered medicine: background to the transformation and components. *Vestnik Rossiiskogo universiteta družby narodov. Seriya: Meditsina = RUDN Journal of Medicine*. 2019;23(1):104–114. (In Russ.) doi: 10.22363/2313-0245-2019-23-1-104-114.

9. Yakushkina M.S. Development of methodological approaches to modeling and implementing educational practices for adults. *Vestnik Pravoslavnogo Svyato-Tikhonovskogo gumanitarnogo universiteta. Seriya 4: Pedagogika. Psikhologiya = St. Tikhon's University Review. Series IV: Pedagogy. Psychology*. 2014;3(34):9–16. (In Russ.) doi: 10.15382/sturIV201434.9-16.

10. Bykov A.V., R.V. Myakonkiy. Novice surgeon and his mentor: monograph. Volgograd, Publishing house of VolgGMU, 2022. 172 p. (In Russ.).

ПРИЛОЖЕНИЕ

Дневник молодого специалиста

Дата

Утренний брифинг с наставником 5–7 минут (можно с применением мессенджеров)

Перечень обсуждаемых вопросов и не более!!!!!!!

Расписание на день (адаптация к планированию, тайм-менеджменту)

8.00 _____

9.00 _____

10.00 _____

11.00 _____

12.00 _____

13.00 _____

14.00 _____

15.00 _____
16.00 _____
17.00 _____
18.00 _____
19.00 _____
20.00 _____

.....

Ключевая задача (одна и не более) по освоению плана адаптации на день (обозначить срок исполнения, вид отчетности, помещение ее в расписание)

Освоение ключевой задачи в предыдущий день _____

(отметка о выполнении с присвоением балла: 0 – не выполнил, 1 – выполнил) Задачи, поставленные руководителем подразделения на день:

обозначить сроки исполнения, форма отчетности (не более 3), обозначение задач в расписании (адаптация взаимодействия с непосредственным руководителем).

Выполнение задач за предыдущий день с присвоением баллов:

(0 – не выполнил, 1 – выполнил)

УТРЕННИЙ БРИФИНГ ИЛИ ПЛАНЕРКА –
ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ПЛАН НА ДЕНЬ!!!
НИКАКИХ РАЗБОРОВ ПОЛЕТОВ, СКАНДАЛОВ И Т. П.,
ТОЛЬКО ПОСТАНОВКА КОНКРЕТНЫХ ЗАДАЧ.
ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ
В ОТДЕЛЬНО НАЗНАЧЕННОЕ ВРЕМЯ!!!!!!!

_____ Руководитель подразделения
_____ Наставник
_____ Молодой специалист

Производственно-практическое издание

Демкин Сергей Анатольевич,

Аджиенко Всеволод Леонидович,

Емельянова Ольга Сергеевна и др.

Я – ВЫПУСКНИК ВолгГМУ:
ПУТЬ УСПЕШНОГО ВЫБОРА ПРОФЕССИИ
И ПРЕОДОЛЕНИЯ ПЕРВЫХ ТРУДНОСТЕЙ
НА НОВОМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ

Отпечатано с готового оригинал-макета
Издано в авторской редакции Директор Издательства

ВолгГМУ *И. В. Казиминова*

Подписано в печать 23.08.2024 г. Формат 60×84/16.
Усл. печ. л. 1,4. Уч.-изд. л. 0,98. Тираж 100 экз. Заказ № 274.

Волгоградский государственный медицинский университет
400066, Волгоград, пл. Павших борцов, 1.

Издательство ВолгГМУ
400006, Волгоград, ул. Дзержинского, 45.