СОВА

ЖУРНАЛ «ПРОСТРАНСТВО ЗНАНИЙ» • ПРАКТИЧЕСКИЙ ЧЕК-ЛИСТ

ТРЕКЕР-АУДИТ: ПРОВЕРКА ПРОФЕССИИ НА УСТОЙЧИВОСТЬ К ТРЕНДАМ 2026–2030

Инструмент оценки защищенности текущей роли от автоматизации и планирования адаптации на 6 месяцев

Специалист / ФИО: _____ Текущая роль: _____ Дата: «___» _____ 2026 г.

Критерий устойчивости	Вопрос для самопроверки	Оценка (0–2 б.)	План действий, если балл ниже 2
1. Доля нерутинных задач	Более 60% рабочего времени уходит на задачи, где нет готового шаблона и требуется живое общение или креатив?	**___ / 2**	Передать типовые отчеты, письма и сбор данных ИИ-ассистентам в этом квартале.
2. Владение ИИ-инструментами	Я регулярно использую минимум 2–3 профильные нейросети в работе, экономя от 3 до 5 часов в неделю?	**___ / 2**	Выделить 30 минут в день на тестирование ИИ-инструментов под свои задачи.
3. Стык компетенций (T-shape)	У меня есть сильный дополнительный навык из смежной сферы (аналитика, управление, продажи, цифровые системы)?	**___ / 2**	Выбрать 1 смежный микронавык и освоить его на прикладном проекте за 90 дней.
4. Близость к деньгам или продукту	Я могу в цифрах показать, как моя работа влияет на выручку, экономию бюджета или качество ключевого продукта?	**___ / 2**	Начать вести дневник достижений с оцифровкой результатов раз в две недели.
5. Видимость на рынке труда	Резюме и портфолио обновлены, а за последний год меня хотя бы 2 раза звали в проект по рекомендации?	**___ / 2**	Опубликовать 2–3 разбора рабочих кейсов и расширить круг деловых контактов.
6. Скорость обновления знаний	За последние 6 месяцев я освоил минимум один новый профессиональный инструмент или методику?	**___ / 2**	Внедрить правило «3 часа в неделю на учебу» и применение знаний за 24 часа.
ИТОГОВЫЙ ИНДЕКС УСТОЙЧИВОСТИ	**Суммируйте баллы по всем 6 критериям (0 — нет, 1 — частично, 2 — уверенно да):**	**___ / 12**	**Целевой уровень через 6 мес.: ___ / 12**

РАСШИФРОВКА РЕЗУЛЬТАТОВ И ЗОНЫ РИСКА

10–12 баллов Высокий иммунитет	Вы находитесь в растущем сегменте рынка («верхний полюс»), сочетаете человеческую экспертизу с ИИ и задаете стандарты. Продолжайте развивать T-shape профиль и публичный портфель кейсов.
6–9 баллов Умеренный риск	Ваша роль частично уязвима для автоматизации («сжимающаяся середина»). В ближайшие 6 месяцев переведите рутину в нейросети и освойте один смежный цифровой или управленческий навык.
0–5 баллов Высокий риск стагнации	Высокая доля шаблонного труда. Рекомендуется немедленно спроектировать резервный карьерный трек, начать аудит вакансий будущего и запустить спринт переквалификации.

МОЙ ПЛАН АДАПТАЦИИ НА БЛИЖАЙШИЕ 90 ДНЕЙ (ПО ИТОГАМ АУДИТА)

Направление апгрейда	Конкретный шаг (что внедрю / освою)	Срок / Статус
1. Делегирование рутины в ИИ		[ ]
2. Новый смежный навык (T-shape)		[ ]
3. Оцифровка кейсов и нетворкинг		[ ]