

 Гайд

## Поиск дополнительного дохода: практический гайд для 10 жизненных ситуаций

Подробное руководство для тех, кому хочется чувствовать себя увереннее в финансах. 10 типичных жизненных ситуаций с конкретными инструкциями и чек-листами.

## 0 гайде

Это подробное руководство — для тех, кому хочется чувствовать себя увереннее в финансах. Дополнительный доход может быть необходим при самых разных обстоятельствах: растут долги, не получается договориться о повышении, сократили на работе, не хватает пенсии, мало заказов на фрилансе.

Мы разобрали 10 типичных жизненных ситуаций и показали, что можно сделать уже сейчас: на какие выплаты вы можете рассчитывать, где искать работу и подработку, как выстроить план погашения долгов, чем заменить вахтовый метод, как составить базовый финансовый план.

Материал основан на действующем законодательстве, официальных сервисах занятости и рекомендациях Минфина России и Банка России по финансовой грамотности. В каждой ситуации вы найдёте конкретные инструкции, чек-листы и варианты дополнительного дохода, которые можно адаптировать под свои обстоятельства.

## Как пользоваться этим гайдом

- Каждый раздел — отдельная жизненная ситуация, в которой может быть необходим дополнительный доход.
- Внутри — конкретика: права, документы, стратегии и подсказки по поиску подработки.
- В конце гайда вы найдёте шаблоны резюме и сопроводительного письма, а также полезные чек-листы.

## Содержание

1. Если вас сократили: что делать в первые 14 дней
2. Если каждый месяц не хватает денег
3. Если вы в долговой яме
4. Если доход на фрилансе нестабилен
5. Если не дают повышение
6. Если вам нужен гибкий график
7. Если есть ограничения по здоровью
8. Если не берут на работу из-за возраста
9. Если пенсии не хватает
10. Если устали от вахты

## Дополнительно

- Полезные шаблоны и чек-листы
- Обзор направлений в Яндекс Про

# 1. Если вас сократили: что делать в первые 14 дней

После увольнения по сокращению старайтесь не принимать решения на эмоциях. Сначала разберитесь, какие выплаты вам положены по закону и на какую поддержку вы можете рассчитывать от государства. Это поможет спокойнее спланировать бюджет и понять, на что опираться в первые недели после увольнения.

## Ваши права при сокращении

### Выплаты от работодателя

При увольнении по сокращению штата работнику, как правило, выплачивают выходное пособие в размере среднего месячного заработка. Если работник вовремя встал на учёт в центре занятости, он может получать выплаты в размере среднего заработка до двух месяцев, а в отдельных случаях — до трёх.

### Право на пособие по безработице

Если вы встали на учёт в центре занятости и получили статус безработного, то можете претендовать на пособие и помощь в поиске работы.

В 2026 году минимальное пособие — 1 863 ₽ в месяц, максимальное — 15 886 ₽ в месяц (без учёта районных коэффициентов). Конкретная сумма зависит от вашего стажа, среднего заработка и причины увольнения.

## Как считают пособие

В первые три месяца размер пособия составляет 75% от вашего среднего заработка, но не превышает установленный максимум.

Следующие три месяца — 60% от среднего заработка, но тоже в пределах максимальной суммы.

Если за последний год вы работали меньше 26 недель, давно не работали, впервые ищите работу или уволены по нарушению дисциплины, вам могут назначить только минимальное пособие.

Общее время, когда можно получать пособие, обычно не больше шести месяцев в течение года; затем выплаты прекращаются, даже если вы остаётесь на учёте.

## Сроки и документы

Есть два важных момента по срокам:

- если вас уволили по сокращению, **в течение 14 рабочих дней** после увольнения стоит подать заявление в центр занятости — тогда у вас сохранится право претендовать на выплату среднего заработка за третий месяц от бывшего работодателя (по решению службы занятости);
- если со дня увольнения пройдёт больше года, пособие по безработице уже не назначат: можно будет получить только помощь в поиске работы, без выплат.

Перед визитом в центр занятости или подачей онлайн-заявления заранее соберите пакет необходимых документов.

## Какие документы подготовить

Документ	Для чего	Примечание
Паспорт	Подтверждение личности и регистрации	Необходим оригинал или его данные при электронной подаче заявления
Документ об образовании	Подбор подходящих вакансий	Аттестат, диплом, сертификаты
Трудовая книжка или сведения о стаже	Подтверждение трудового опыта	Бумажная книжка или электронная выписка о трудовой деятельности
СНИЛС	Учёт стажа и взаимодействие с фондами	Часто запрашивается при постановке на учёт
Реквизиты банковского счёта или спецкарты	Перечисление пособия	Пособие переводят на счёт или специальную карту, указанную при обращении
Справка о заработке за несколько месяцев	Расчёт пособия	Служба занятости может запросить данные сама, но полезно иметь справку на руках

## 4 шага, как поддержать доход во время поиска работы

Чем раньше вы начнёте приводить в порядок документы и искать источники дохода, тем спокойнее пройдёт период поиска новой работы.

1

### Подайте заявление о постановке на учёт

Это даёт доступ к пособию, программам переобучения и базе вакансий.

2

### Обновите резюме

Добавьте последние проекты, конкретные задачи и результаты.

3

### Вспомните свои навыки

Которые можно монетизировать быстро: знание графических программ, вождение, курьерская работа, взаимодействие с людьми, цифровые навыки.

4

### Рассмотрите варианты дополнительного дохода

Со свободным расписанием, чтобы параллельно продолжать поиски работы.

## Сотрудничество с Яндекс Про

Если у вас есть водительское удостоверение и стаж от 3 лет, можно рассмотреть сотрудничество с сервисом Яндекс Про в качестве водителя такси.

Начать просто — не нужны резюме, собеседования и опыт в такси. Достаточно пройти короткую регистрацию.

## Как начать работать

1. Оставьте заявку на одном из сайтов: [выполнять заказы водителем с Яндекс Про](#) или [выполнять заказы такси с Яндекс Про](#).
2. Вы получите следующие шаги в SMS. Специалист позвонит, уточнит детали, поможет зарегистрироваться и ответит на вопросы.
3. Пройдите проверки в приложении — и можно выходить на заказы.
4. Скачайте приложение [Яндекс Про](#), чтобы получать доход с поездок.

## Чек-лист: 10 шагов после увольнения

- Получить все документы у работодателя: трудовую книжку или электронную выписку, справку о зарплатке, приказ об увольнении.
- Проверить, что выплачены зарплата, отпускные и выходное пособие.
- Подать заявление в центр занятости (офлайн или онлайн через государственные сервисы).
- Составить базовое резюме и перечень ключевых навыков.
- Составить список регулярных расходов и обязательств: кредиты, аренда, коммунальные платежи.
- Оценить, на сколько месяцев хватит накоплений без дополнительных доходов.
- Определить, какой источник дохода вы готовы совмещать с поиском работы.
- Настроить уведомления о подходящих вакансиях на порталах и в службах занятости.
- Предупредить знакомых и бывших коллег, что вы ищете работу: иногда вакансии появляются именно через личные контакты.
- Изучить варианты дополнительного дохода — например, сотрудничество с сервисом Яндекс Про в качестве водителя такси, чтобы поддерживать финансовую подушку.

## 2. Если каждый месяц не хватает денег

Поиск дополнительного дохода особенно актуален, если почти каждый месяц заканчивается в минус. Однако в первую очередь важно понять, куда уходят текущие деньги.

### Как вести учёт бюджета

Следуйте простым советам:

- Записывайте все доходы и расходы в течение 1–2 месяцев — в тетрадь, таблицу или приложение. Важно фиксировать каждую покупку, даже небольшую.
- Разделите расходы на обязательные (жильё, продукты, транспорт, погашение кредитов) и необязательные (кафе, лишние подписки, спонтанные покупки).
- Определите лимиты по основным категориям трат и старайтесь им следовать. Если лимит выбран неверно, скорректируйте его, но не игнорируйте.
- Выделяйте хотя бы небольшую фиксированную сумму на сбережения — это поможет сформировать «подушку безопасности» на случай задержек зарплаты или непредвиденных расходов.
- Раз в неделю просматривайте записи и отмечайте, какие траты можно сократить без вреда для базовых потребностей.

## 7 вариантов гибкого дохода

Когда вы выяснили, куда ежемесячно уходят деньги и какие траты можно сократить, переходите к следующему шагу — поиску дополнительного источника дохода. Ниже — несколько вариантов, которые можно совместить с работой или учёбой.

### **Выполнение заказов такси**

С Яндекс Про вы сами решаете, когда и на какое время выходить на линию. Можно брать заказы вечером, по выходным или в свободные часы. Заказы поступают автоматически, клиентов искать не нужно.

### **Курьер**

Пеший, на велосипеде, на авто. Доход зависит от количества смен, формата доставки и города; в ряде регионов он заметно выше среднего уровня среди подработок. Можно комбинировать пешие, вело- и авто-форматы.

## Самозанятый специалист

Услуги можно оказывать как частным лицам, так и компаниям: от ремонта до консультаций. Налог на профессиональный доход ниже стандартного НДФЛ, учёт ведётся через простые цифровые сервисы.

## Небольшие онлайн-услуги

Настройка техники, помощь с документами, онлайн-консультации по знакомой теме, — можно подобрать вариант под свои навыки. Такой формат может стать первым шагом для тех, кто планирует уходить на фриланс.

## Фриланс-проекты

Задачи по дизайну, текстам, разработке, маркетингу, аналитике. Доход может быть нестабильным, но со временем появляется постоянный пул клиентов.

## Подработка на выходных

Сезонные работы, мероприятия, задачи на складах и в торговле. Нагрузка концентрируется на двух днях, будни остаются свободными.

## Гибкий формат в вашей профессии

Переход на сменный график, частичную занятость с добором часов через подработку. Позволяет постепенно увеличивать суммарный доход, не меняя сферу деятельности.

## Где искать гибкий доход

Когда вы определились с тем, какой формат дополнительного дохода вам подходит, переходите к поиску конкретных предложений — начать можно со следующих площадок и сервисов:

- Государственные порталы занятости: там есть вакансии с частичной и временной занятостью.
- Крупные сайты поиска работы с фильтрами по графику, типу занятости и формату работы.
- Платформы для выполнения заказов, где можно регулировать расписание.
- Профессиональные и городские сообщества, где публикуют разовые задания и подработки.

## 3. Если вы в долговой яме

Когда значительная часть дохода уходит на выплату кредитов, важно выстроить понятный и реалистичный план выхода из сложившейся финансовой ситуации.

## 4 стратегии погашения



### **Метод «снежного кома»**

Сначала гасится самый маленький по сумме кредит, остальные обслуживаются минимальными платежами. После закрытия одного долга освободившиеся деньги направляются на следующий, за счёт этого выплаты по каждому следующему кредиту растут и создают ощущение прогресса.

## ✓ Метод «лавины»

В первую очередь направляются дополнительные суммы на самый дорогой кредит — с максимальной процентной ставкой. Такой подход помогает уменьшить общую переплату по процентам и выйти на более устойчивый уровень долговой нагрузки.

## ✓ Переговоры с банком

Можно попросить банк рассмотреть варианты реструктуризации платежей, кредитных каникул или изменения условий. Решение остаётся за банком, но во многих случаях он предпочитает договориться, а не доводить ситуацию до длительных просрочек.

## ✓ Консолидация долгов

Перевод нескольких кредитов в один или рефинансирование в другом банке с более подходящими условиями. Перед оформлением важно сравнить общую переплату и сроки, чтобы не ухудшить ситуацию.

## Какие расходы реально сократить

Когда дохода не хватает, важно отделить базовые потребности от тех расходов, без чего можно обойтись хотя бы на время.

- К обязательным расходам относятся жильё, базовые продукты, транспорт до работы и минимальные платежи по кредитам.
- В первую очередь пересмотрите траты на развлечения: кино, мероприятия, платные активности в выходные.
- Отдельно стоит посмотреть на покупки «по мелочи» — перекусы вне дома, кофе навынос, спонтанные покупки в магазинах.

## 4. Если доход на фрилансе нестабилен

Фриланс даёт ощущение финансовой свободы, но доход может сильно меняться от месяца к месяцу, особенно на старте.

### 6 шагов к более стабильному доходу

1

Ведите бюджет: фиксируйте регулярные и разовые доходы и расходы.

2

Определите минимальный допустимый доход в месяц и планируйте количество проектов, исходя из этой планки.

3

Создайте финансовую подушку хотя бы на несколько месяцев базовых расходов.

4

Развивайте отношения с постоянными заказчиками и закрепляйте договорённости письменно.

5

Разделяйте деньги: часть сразу откладываете на обязательные платежи и резерв.

6

Добавьте 1-2 более предсказуемых источника: частичную занятость, подработку, сотрудничество с сервисами, например с Яндекс Про в качестве водителя такси.

## 5 мест, где искать заказы

- Крупные онлайн-площадки для фрилансеров: там публикуют задания по дизайну, текстам, разработке, маркетингу.
- Профессиональные чаты и сообщества по специальности.
- Площадки с заказами от бизнеса и госструктур, где подрядчикам нужны услуги на аутсорсе.
- Личные контакты: текущие клиенты нередко рекомендуют специалиста знакомым.
- Платформы для выполнения заказов (доставка, перевозки) — как запасной канал дохода в периоды финансового спада.

## 5. Если не дают повышение

Когда задачи и ответственность растут, а доход остаётся на прежнем уровне, разговор о повышении вполне обоснован. Но важно не поддаваться эмоциям, а грамотно подготовиться к переговорам.

### Пошаговый план переговоров

1. Соберите факты: задачи, которые вы выполняете, результаты в цифрах, примеры, где вы берёте на себя больше, чем прописано в должностной инструкции.
2. Изучите рынок: посмотрите диапазон зарплат по вашей позиции и региону на крупных порталах.
3. Запросите отдельную встречу с руководителем для разговора о задачах и развитии.
4. На встрече говорите по существу: какой вклад вы приносите, какую дополнительную ответственность готовы взять, какую вилку дохода считаете обоснованной.
5. Обсудите план: какие результаты и за какой срок нужно показать, чтобы вернуться к вопросу о повышении.

## 5 советов, как вести себя на переговорах

### Говорите на языке фактов

Вместо «мне не хватает денег» используйте «за последний год я взял на себя дополнительные задачи: ..., это позволило компании...».

### Покажите альтернативы внутри компании

Можно предложить несколько вариантов: повышение оклада, расширение зоны ответственности с доплатой, переход на более сложные задачи с пересмотром дохода.

### Формулируйте ожидания конкретно

Лучше сказать: «Хотел(а) бы обсудить изменение оклада до ... в связи с ...», чем «Хочу пересмотреть зарплату».

### Сохраняйте деловой тон

Даже если ответ пока отрицательный. Важно зафиксировать следующий шаг: «Что я могу сделать в ближайшие месяцы, чтобы вернуться к этому разговору?»

### Подготовьте ответы на возможные возражения

Например, если скажут «сейчас сложная ситуация», можно уточнить: «Можем ли мы обсудить частичное повышение или привязать его к выполнению конкретных показателей?».

# Полезные шаблоны и чек-листы

## Шаблон резюме (структура)

Такую структуру резюме можно адаптировать под любую профессию:

1. Укажите контакты: ФИО, телефон, e-mail, город.
2. Обозначьте цель: какую позицию или формат сотрудничества вы рассматриваете.
3. Перечислите ключевые навыки: 6–8 пунктов — технологии, умения, языки.
4. Опишите опыт работы: должность, организация, период, основные задачи и результаты с цифрами.
5. Укажите образование и курсы: базовое образование и значимые дополнительные программы.
6. Добавьте дополнительные сведения: наличие прав, автомобиля, готовность к графикам, знание языков, волонтерство.

## Шаблон сопроводительного письма (каркас)

- Обозначьте, кому и по поводу какой позиции пишете.
- Кратко расскажите о себе: 1–2 предложения об опыте и специализации.
- Покажите пользу: 2–3 примера задач и результатов, близких к вакансии.
- Сформулируйте ожидания: формат работы, желаемый график, сроки выхода на работу.
- Поблагодарите за внимание и укажите готовность ответить на дополнительные вопросы.

## Чек-лист «Первый рабочий день»

- Уточните точное время, место и контактное лицо, которое вас встретит.
- Подготовьте и возьмите с собой необходимые документы, если их нужно предоставить при оформлении.
- Придите немного раньше, чтобы спокойно оформить пропуск и познакомиться с командой.
- Запишите контакты руководителя и коллег, к которым можно обратиться с вопросами.
- Уточните основные правила: график, перерывы, требования по безопасности и порядок отчётности.

## Чек-лист «Что делать после увольнения»

- Получите все документы и окончательный расчёт от работодателя.
- При необходимости встаньте на учёт в службе занятости для получения пособия и помощи в поиске работы.
- Обновите резюме и контакты в профессиональных сетях и базах вакансий.
- Пересмотрите бюджет и сократите необязательные расходы, чтобы уменьшить нагрузку на накопления.
- Определите стратегию: активный поиск новой работы, временная подработка, переобучение или их сочетание.

## Обзор направлений в Яндекс Про

### Такси

Поездки по городу и за его пределами. Гибкий график, автоматическое распределение заказов, оптимальные маршруты.

### Доставка

Выполнение заказов для бизнеса и частных клиентов. Различные форматы: пешая, велосипедная, автомобильная доставка.

### Курьерская доставка

Передача посылок, документов и небольших отправок. Возможность выбора удобного района работы.

### Грузовые перевозки

Выполнение задач по перевозке крупногабаритных грузов. Подходит для владельцев грузового транспорта.

## Преимущества работы с Яндекс Про

- Свобода расписания — вы решаете, когда работать
- Простая регистрация без сложных процедур
- Автоматическое распределение заказов
- Поддержка и финансовые инструменты
- Стабильный поток заказов в крупных городах

[Узнать о сотрудничестве: Яндекс Про](#)