

3 SEBEPREZENTACE

3.1 SEBEPREZENTACE

Sebeprezentace logicky navazuje na oblast sebepoznání, resp. následuje po zmapování kompetencí, silných stránek, příležitostí k posunu, hodnot a motivací. Se žáky trénujeme objektivní, nicméně pozitivní sebeprezentaci nejčastěji formou přípravy na přijímací pohovor či výběrové řízení.

Při nácviku klademe důraz také na autentičnost, srozumitelnost, otevřenost a originalitu.

Sebeprezentace má i své moderní formáty – networking, elevator pitch či osobní branding – a může probíhat buď offline (fyzicky, přímo, osobně) nebo online (virtuálně, v prostředí sociálních sítí).

Velká část prezentace a sebeprezentace dnes probíhá v online prostředí, především na sociálních sítích. Mezi ty hlavní patří LinkedIn, Facebook, Twitter, Instagram.

Sebeprezentace zde probíhá formou virtuální vizitky, profilu na LinkedIn, profilu na Twitteru či Instagramu. Můžeme zde mimo jiné zveřejnit např. i náš životopis nebo portfolio.

Více v kapitolách 3.3 Mapování možností využití sociálních sítí pro kariéru a 3.4 Vytvoření profilu na LinkedIn.

Cíl:

- Seznámit žáky s nástrojem SWOT analýza (více také v podkapitole 2.3.2. Komplexní přístup k mapování kompetencí pomocí SWOT analýzy).
- Provést žáky fází sebeuvědomění si sebe ve svých životních rolích.
- Vyzkoušet si sebeprezentování.

Cílová skupina: žáci ZŠ/SS

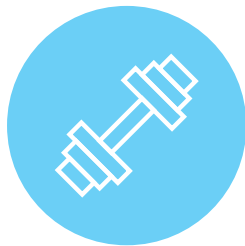
Časová náročnost: 2–4 vyučovací hodiny

Pomůcky: Pracovní list: SWOT analýza s otázkami¹⁵, Pracovní list: Sebeuvědomění, Pracovní list: Sebeprezentace, příp. ukázky knih/zdrojů



Co je a k čemu slouží SWOT analýza? Jak ji můžeme využít pro sebeprezentaci?

¹⁵ Podle Gordon-Smith (2012).



Kdy žáci využívají/využili v životě sebe prezentaci?

Popis aktivity:

1. Učitel položí otázku žákům a zaznamenává jejich návrhy na tabuli či flipchart.
2. Žáci odpovídají na otázku, kdy využívají/využili ve svém životě sebe prezentaci.
3. Učitel reaguje na návrhy žáků, vybízí ke sdílení zkušeností, příp. nabízí další možnosti/situace.
4. Žáci sdílí své zkušenosti se sebe prezentací.

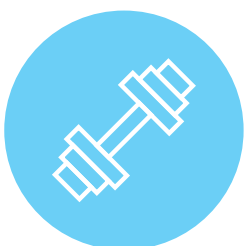
Příklady využití sebe prezentace:

Referát či prezentace tématu před třídou, přijímací pohovor (brigáda, projekt, práce), sraz ze základní školy po x letech, představení sebe či své činnosti/svého projektu (face to face nebo na v online prostředí), networking, ...

Mít slabé stránky je lidské a normální. Aktivně a odpovědně s nimi nakládat je však naše silná stránka.

Poznání silných a slabých stránek je důležité pro uvědomění si sama sebe – svých hodnot (určují naše osobní standardy), schopností, ale také slabých míst a nedostatků, na kterých je třeba pracovat, zlepšovat je, snažit se je odstranit.

Doporučujeme upozornit žáky na to, že každá silná stránka je zároveň slabá a slabá stránka může být za určitých podmínek naopak silná. Záleží totiž na konkrétní situaci nebo cíli i na tom, kdo posuzuje. Např. lenost může být zároveň rozvážnost.



Sebeuvědomění

Popis aktivity:

1. Učitel předem žákům vysvětlí, co je SWOT analýza, kdo a za jakým účelem ji používá
Učitel k tomu může využít Pracovní list: SWOT analýza s otázkami.
2. Žáci mají možnost reagovat, ptát se.
3. Učitel poté rozdá Pracovní list: Sebeuvědomění a vysvětlí, co je úkolem a objasní, proč zrovna tři tabulky (rodina, škola, zájmy). Z těchto částí se skládá náš život, v těchto třech oblastech života se realizujeme.
4. Pokud je třeba, učitel objasní, o jaké role se může jednat, příp. uvede nějaké příklady rolí, např. role v rodině: syn/dcera, bratr/sestra, vnuk/vnučka; role ve třídě: spolužák, žák, předseda třídy; role v oblasti zájmů: spoluhráč, vedoucí kroužku, účastník kurzu atd.

5. Učitel vyzve žáky, ať si vyberou jednu z rolí do každé tabulky a tabulku pro tuto roli vyplní neboli ať definují svoje úspěchy, neúspěchy, svá přání a příležitosti, své obavy a překážky.
6. Žáci vyplňují tabulky na Pracovním listu: Sebeuvědomění.
7. Učitel teprve poté přidá informaci, k čemu je v tabulkách poslední nenadepsaný sloupec.
8. Zde žáci zapíší, co mohou udělat pro eliminování či odstranění těchto obav a překážek, případně kdo nebo co jim pomůže.
9. Po vyplnění i posledního sloupce tabulky osloví učitel žáky, zda je někdo ochoten něco z pracovního listu přečíst, resp. sdílet.

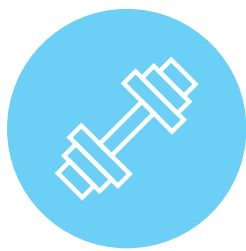


Učitel případně nabídne možnost, že témata/otázky ze SWOT analýzy mohou být tématem individuálního poradenského rozhovoru.

Klasická SWOT analýza (pro srovnání) je popsána v kapitole 2.3 Silné stránky a mapování kompetencí.



*Jak se vám dařilo tabulky vyplňovat?
 Vystaly vám nějaké (nové) otázky?
 Je něco, co vás při plnění tohoto úkolu překvapilo?
 Máte nějaké téma k dalšímu přemýšlení či konzultaci?
 Jaká je nyní vaše zkušenost s využitím SWOT analýzy?
 Více v kapitole 2.1 Sebepoznání.*



Sebe prezentace

Popis aktivity:

1. Učitel provede žáky úkoly na Pracovním listu: Sebe prezentace
2. Učitel odkáže na úvodní otázku: V jakých situacích člověk využívá sebe prezentaci? Využije k tomu seznam tipů na tabuli či flipchartu z úvodu hodiny/lekce.

Učitel může téma rozvést dále otázkou: S jakým cílem se člověk prezentuje? Co pomáhá, aby jeho sebe prezentace zaujala?

3. Žáci nyní vyplní odpověď na první otázku na pracovním listu: Pro jakou situaci využijí tuto sebe prezentaci?
4. Učitel vyzve žáky, aby si během následujících 15–20 minut připravili poznámky pro svou sebe prezentaci – viz pracovní list.
5. Žáci si připravují sebe prezentaci, resp. poznámky pro ni.
6. Učitel vysvětlí žákům další krok – sebe prezentace ve dvojicích.
7. Žáci se prostřídají v sebe prezentování dle instrukcí učitele. Jeden ze dvojice prezentuje, druhý mlčí a zapisuje si poznámky. Poté se vystřídají.
8. Učitel vysvětlí další fázi – sdělování poznámek k prezentacím, jak proběhne zpětná vazba.
9. Žáci se opět prostřídají a projdou společně poznámky, které si během prezentování toho druhého zapsali. Dávají si zpětnou vazbu na proběhlé prezentace.
10. Žáci si zapisují postřehy ze zpětné vazby do pracovního listu.



Žáci se mohou ve zpětné vazbě zaměřit/zeptat svého spolužáka na toto:

Co tě na mé prezentaci zaujalo?

Co bych měl/mohl o sobě ještě doplnit? (okolí mě může vidět jinak)



Při přípravě či trénování sebe prezentace si necháváme dát zpětnou vazbu od svého okolí (obsah, srozumitelnost, gesta, mimika, naše vyjadřovací schopnosti, originalita). Pokud projeví o naši prezentaci zájem a mají potřebu se nás dál vyptávat, jsme na dobré cestě zaujmout svou prezentací i ostatní.



Zde se může ptát např. na toto:

Jaké to pro vás bylo?

Podle reakce (pozitivní nebo negativní odpověď) volíme další schéma otázek:

Co pro vás bylo snadné a proč?

Jaké své vlastnosti a schopnosti jste uplatnili?

A co se nedařilo? Proč se to nedařilo?

Jak by se to dalo pro příště zařídit, aby se to podařilo lépe?

Jaké to pro vás bylo, když jste dostávali zpětnou vazbu?

Jaké to pro vás bylo, když jste zpětnou vazbu dávali?

Dozvěděli jste se o sobě něco nového či pro vás zajímavého? Co to bylo?

Jakou zkušenost ze sebezprezentování si propříště odnášíte?



Úskalím může být, pokud se žáci pustí do přípravy sebezprezentace bez fáze sebepoznání, kdy nemají zmapované a pojmenované své vlastní silné stránky. K tomu slouží portfolio žáka. Více v kapitole 1.4.1 Reflektování během aktivit: Jak vést žáky k sebereflexi v procesu učení. Po této aktivitě lze navázat např. tématem životopis. Pro přípravu životopisu doporučujeme opět využít portfolio. Více v kapitole 3.2 Pracovní portfolio žáků.

Osvědčilo se nám se žáky předem probrat zásady zpětné vazby, a třeba je i zapsat jako pravidla pro zpětnou vazbu a umístit viditelně ve třídě. Více v kapitole 2.2 Zpětná vazba.

ZDROJE:

GORDON-SMITH, Rostya a Věra STAŇKOVÁ. *Úspěšně s kůží na trh: 13 kapitol jak si vybudovat dobré jméno*. Roztoky u Prahy: iNSiGNiS, 2010. ISBN 978-80-86353-07-4.

KDE HLEDAT DÁL?

COVEY, Sean. *7 návyků úspěšných teenagerů: nejlepší průvodce na cestě ke šťastnému životu*. Praha: FC Czech, 2010. ISBN 978-80-254-7926-1.

Pracovní list: SWOT analýza s otázkami k vyplnění

MOJE ÚSPĚCHY	MOJE NEÚSPĚCHY	MOJE PŘÁNÍ MOJE PŘÍLEŽITOSTI	MOJE OBAVY MOJE PŘEKÁŽKY
Čeho jsem dosáhl/a?	Co jsou moje slabosti?	Jaký/á chci být?	Z čeho mám obavy nebo strach?
V čem jsem dobrý/á?	Co se mi nedaří opakovaně?	K jakému vzoru se chci přiblížit?	Kdo nebo co mi stojí v cestě?
Co mě naplňuje?	Co nerad/a dělám a proč?	Proč svůj vzor obdivuji?	Které věci mohu či nemohu ovlivnit?
Pro co jsem zaujatý/á?	S jakými lidmi se mi nedaří spolupracovat a proč?	Co potřebuji udělat, abych dosáhl/a svých přání a cílů?	Co musím okamžitě odstranit?
V čem jsem lepší než lidé z mého okolí?		Jak mohu prospět jiným?	Na čem musím dlouhodobě pracovat?
Co mi dává energii?			Čeho se musím vyvarovat?

Pracovní list: Sebeuvědomění

Já jako... (role v rodině)				
Moje úspěchy	Moje neúspěchy	Moje přání/ příležitosti	Moje obavy/ překážky	
Já jako... (role ve škole)				
Moje úspěchy	Moje neúspěchy	Moje přání/ příležitosti	Moje obavy/ překážky	
Já jako... (role v oblasti zájmů)				
Moje úspěchy	Moje neúspěchy	Moje přání/ příležitosti	Moje obavy/ překážky	

Pracovní list: Sebe prezentace

1) Pro jakou situaci připravíš tuto sebe prezentaci?

2) Nyní si připrav svou sebe prezentaci. Jak by ses charakterizoval/a či představil/a ve 2–3 minutách (čím jsi jedinečný/á, co tě odlišuje od ostatních, rodina – škola – zájmy)? Využij k tomu Pracovní list: Sebeuvědomění

3) Využij své poznámky z úkolu 2 a nyní se odprezentuj se ve 2–3 minutách svému spolužákovi/ spolužačce.

4) Zde je prostor pro poznámky k prezentaci tvého spolužáka/spolužačky:

5) Zde je prostor pro tvé poznámky ze zpětné vazby, kterou jsi dostal/a ke své prezentaci:

3.2 PRACOVNÍ PORTFOLIO ŽÁKŮ

Portfolio v představovaném pojetí je individualizovaný portrét žáka založený na specifickém výběru materiálů, dokumentů a výtvorů, které demonstrují jeho kompetence, a pokrývá oblast školních i mimoškolních aktivit žáka. Dokládá a prezentuje kompetence, které žák získává v průběhu svého života nejen v rámci formálního vzdělávání, ale i při volnočasových aktivitách, domácích pracích, dobrovolnictví, brigádách, cestování i každodenních obvyklých činnostech. Neopominutelnou součástí portfolia jsou důkazy (certifikáty, vysvědčení, výtvary, fotky, reference aj.). Žák své portfolio průběžně aktualizuje, doplňuje a reflektuje, což mu umožňuje sledovat vývoj sebe sama. Portfolio v tomto pojetí podporuje žáky v uvědomění potenciálu, který lze rozvíjet. Pomáhá jim prostřednictvím důkazů uvědomit si, že každý má za sebou bohatou škálu zkušeností a rozvíjí se nejen ve škole, ale také díky volnočasovým aktivitám a dalším zkušenostem a přijímáním rolí v osobním životě. Tím portfolio plní úlohu pomůcky, díky které se žák může poznat a následně sám sebe prezentovat.

Cílová skupina: žáci 2. stupně ZŠ, žáci SŠ a VOŠ

Časová náročnost: podle možností – část práce lze realizovat přímo ve škole, část jako domácí příprava

Pomůcky: Pracovní list: Moje pracovní portfolio, složky, internet

Cíl:

- Budovat reálný a pozitivní pohled na sebe sama.
- Naučit žáky prezentovat výsledky své práce a naučit je vytvářet si systém ve svých osobních i pracovních materiálech, které mohou sloužit jako podklad pro sebezprezentaci a podat důkaz o vlastních kompetencích.
- Vytvořit podklad pro plánování dalšího směřování a rozvoje.
- Rozvíjení kompetencí k pracovnímu uplatnění a podnikavosti a kompetencí využívat prostředky informačních a komunikačních technologií. Rozvíjí kompetence k sebereflexi a sebehodnocení.

Popis aktivity:

1. Učitel představí žákům téma portfolia a vysvětlí, k čemu slouží, lze použít ukázkou zpracovaného portfolia (viz např. zdroje – Cindy Salib).
2. Učitel se se žáky dohodne na formě portfolia (listinná nebo elektronická) a na způsobu zajištění materiálu (složky, rozdělovníky aj.).
Např.:
listinná forma – složky/desky (šanon), euroobaly, barevné oddělovníky
elektronická forma – aplikace coumim.cz, online dokument (Google), osobní web
3. Žáci obdrží pracovní list, který slouží jako vodítko – souhrn kategorií, které se ve vlastním portfoliu objeví. Diskutují o jednotlivých kategoriích a konkrétních příkladech s cílem porozumět co nejlépe jednotlivým kategoriím.
4. Učitel se žáky dohodne způsob práce na portfoliu – které části budou zpracovávat v rámci školy, které jako domácí práce – a dohodne se žáky jednotlivé kroky a termíny. Minimálně část zpracování v každém případě vyžaduje domácí přípravu – dohledání důkazů, dokumentů, certifikátů, vysvědčení, výtvorů, fotografií, referencí, získání zpětné vazby od blízkých osob aj.
5. Učitel se žáky stanoví termín pro dokončení portfolia (v první fázi) a následné termíny pro pravidelnou revizi.
6. Po první etapě práce na portfoliu vytvoří učitel časový prostor pro sdílení výstupů (portfolií) v rámci skupiny a pro reflexi žáků.



*Jak se vám pracovalo?
Co jste se o sobě nového dozvěděli?
Co jste si uvědomili?
Co vám dobře šlo?*



- S vytvořením pracovního portfolia je možno začít kdykoliv, není vázáno na konkrétní ročník.
- Iniciativa zůstává převážně na straně žáka – je za obsah svého portfolia plně zodpovědný, je jeho vlastníkem, vytváří si ho pro sebe, volí si, jaké výsledky své činnosti a učení v portfoliu zdokumentuje.
- Vytváříme prostor pro pravidelnou aktualizaci a reflexi portfolia – např. při třídnických hodinách, frekvence 1 × za půl roku.
- Umožníme „konzultační hodiny“ k portfoliu – žáci mohou individuálně konzultovat své portfolio, získat od pedagoga podporu.
- Rozhovor nad portfoliem – obsažené materiály jsou zdrojem a důležitým podnětem k diskusi se žákem o jeho kariérovém rozvoji.

ZDROJE:

Cindy Salib's *Digital Portfolio: A Teacher in the Making* [online]. [cit. 2020-05-07]. Dostupné z: https://bit.ly/3_portfolio4

HAŠKOVÁ, Kateřina. A jak vypadá vaše portfolio? In: *Europass* [online]. 2014 [cit. 2020-05-07]. Dostupné z: https://bit.ly/2_portfolio

Kariérní portfolio: doporučená struktura podle Career Designer vycházející z metodiky CHQ [online]. [cit. 2020-05-07]. Dostupné z: https://bit.ly/2_CH-Q

KRATOCHVÍLOVÁ, Jana. Význam, zakládání a tvorba portfolia u dětí. In *Projekt interkulturní vzdělávání dětí, žáků a pedagogů*. 2013.

KREJČOVÁ, Věra. *Seberefektivní deník, studentské portfolio a metoda ústní zkoušky: Kritické listy* [online]. 2001, 3 [cit. 2020-05-07]. ISSN 1214-5823. Dostupné z: https://bit.ly/2_portfolio2

MATĚJKOVÁ, Pavla. Osobní portfolio žáka. In: *Kurikulum S* [online]. [cit. 2020-05-07]. Dostupné z: https://bit.ly/2_portfolio3

Pracovní list: Moje pracovní portfolio

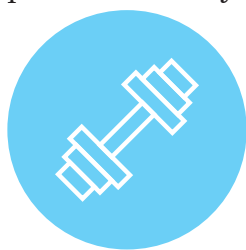
Buď konkrétní, jak nejvíce můžeš, jde o fakta! Ke každé získané zkušenosti patří důkaz (diplom, fotka, reference, osvědčení, vysvědčení, čestné uznání, scan, odkaz, publikace, licence, členství v organizacích, ...)

OSOBNÍ ÚDAJE	jméno, příjmení, fotka/obrázek
CO UMÍM <i>Mám organizační schopnosti! Dokázal jsem připravit narozeninovou oslavu pro kamarádku. Znamenalo to zajistit...</i>	přehled aktuálních TOP 10 kompetencí a jejich důkazy název kompetence – důkaz
PRACOVNÍ ZKUŠENOSTI <i>V práci jsem ještě nikdy nebyl... Ale pomáhám doma s úklidem, bráchu doučuju matematiku a starám se o psa. To se počítá!</i>	brigáda, dobrovolnictví, stáž, školní praxe, výpomoc v rámci rodiny, přátel a známých, autorské práce (co jsem vytvořil, napsal) od kdy do kdy, moje role, popis zodpovědností (co umím – která kompetence se projevila) – důkaz
VZDĚLÁNÍ (ŠKOLA) <i>Tak určitě! :-)</i>	odkdy dokdy, název školy, co jsem se naučil – důkaz
OSTATNÍ VZDĚLÁNÍ <i>Sem patří i moje koníčky a záliby. Něco jsem se naučil ve skautu, něco v hudebce...</i>	odkdy dokdy, název organizace, co jsem se naučil, vytvořil, předvedl – důkaz
DOPORUČENÍ <i>Máma: ta sýrová pomazánka, kterou jsi vyrobil minulý týden k večeři mi moc chutnala (tátovi, babičce a bráchovi taky)!</i>	doporučení nebo zpětná vazba od někoho, kdo tě zná a byl svědkem toho, jak se projevily tvoje kompetence
ÚVAHA	písemně se zamysli nad následujícími tématy: Jaké jsou tvoje hlavní dovednosti? Jaké jsou tvoje kariérní plány do budoucna? Jak hodláš využít svých kvalit/dovedností pro uskutečnění svých plánů? Které kvality bys chtěl dále rozvíjet? Proč zrovna tyto? Co pro jejich rozvoj uděláš? K čemu chceš využít své portfolio? Jaký názor na tebe budou mít lidé, pokud si přečtou tvoje portfolio? Je tvoje portfolio kompletní? Proč ne?
DATUM POSLEDNÍ AKTUALIZACE PORTFOLIA	

3.3 MAPOVÁNÍ MOŽNOSTÍ VYUŽITÍ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ PRO KARIÉRU

Sociální sítě nejsou jen prostředkem prokrastinace, ale mohou být i užitečným pomocníkem v oblasti kariérového rozvoje a vzdělávání. Nabízejí možnost vytvoření osobního portfolia, vzdělávání od špiček v oboru a sledování trendů, zjišťování informací o zaměstnavatelích, reagování na pracovní nabídky, budování sítě užitečných kontaktů a mnoho dalšího.

Žáci by si měli uvědomit, že práci nehledáme jen přes pracovní portály, učit se nemusíme jen ve škole a na sociálních sítích nemusíme jen prokrastinovat. Jsme sami tvůrci své digitální stopy, při vhodném využití je možné své šance zvýšit, při neopatrném pak naopak snížit.



Mapování možností využití sociálních sítí pro kariéru

Cílová skupina: žáci ZŠ/SSŠ

Časová náročnost: 2 vyučovací hodiny

Pomůcky: papíry, pomůcky na psaní, PC či mobil s připojením na internet, tabule, Předloha: Využití sociálních sítí pro kariéru

Cíl aktivity:

- Naučit žáky uvažovat o sociálních sítích jako nástroji pro vzdělávání, kariérový rozvoj a získávání kariérních příležitostí.

Popis aktivity:

1) **Diskuse** (min. 10 min).

- Aktivitu lze zahájit diskusí, kde se učitel zeptá žáků, které sociální sítě znají a co na nich dělají. Výsledky může zapisovat na tabuli.

2) **Skupinová práce** (min. 30 min)

- Poté rozdělí žáky do skupin o cca 5 žácích, kdy každá skupina dostane k dispozici papíry, PC či mobily s připojením na internet.
- Učitel vysvětlí, že sociální sítě dnes mohou být užitečným nástrojem při hledání práce. Vyzve žáky, aby se ve skupinách zamysleli nad tím, jak konkrétně jim sociální sítě mohou být užitečné (případně uvést konkrétní příklady soc. sítí).
- Žáci ve skupinách s využitím PC či mobilů zkoumají různé sociální sítě, shromažďují nápady o možnostech využití sociálních sítí.
- Výsledky skupinové práce žáci mohou na papíry zaznamenávat jako seznam či myšlenkovou mapu.

3) **Sdílení výsledků a reflexe aktivity** (min. 30 minut)

- Učitel vyzve jednotlivé skupiny, aby sdílely/prezentovaly výsledky své aktivity.
- Výsledkem může být myšlenková mapa či seznam shrnující výsledky práce jednotlivých skupin.
- V krátké diskusi žáci sdílejí, zda a jak se změnil jejich pohled na sociální sítě.

Ukazuje se, že sociální sítě jsou významným zdrojem profesních příležitostí. Personalisté je využívají jako zdroj informací o kandidátech a nástroj pro jejich oslovení, podnikatelé a freelanceři jako nástroj pro získání klientů. Uchazeči mohou na sociálních sítích zjišťovat informace o firmách, najít zde pracovní nabídky, vytvářet si digitální CV, vizitku či portfolio. Všichni máme možnost budovat síť kontaktů s lidmi z celého světa, na různých platformách se učit od profíků a sledovat, co je nového v našem oboru.



Pro práci se sociálními sítěmi je třeba alespoň základní orientace v jejich fungování, jak na straně pedagoga, tak na straně žáků. Pro práci s většinou soc. sítí je zde také třeba mít zřízený účet. Určité riziko představuje nevhodný způsob využívání a práce se sociálními sítěmi, zejména rizika v oblasti ochrany soukromí, etického využívání, závislostí, aj.

ZDROJE:

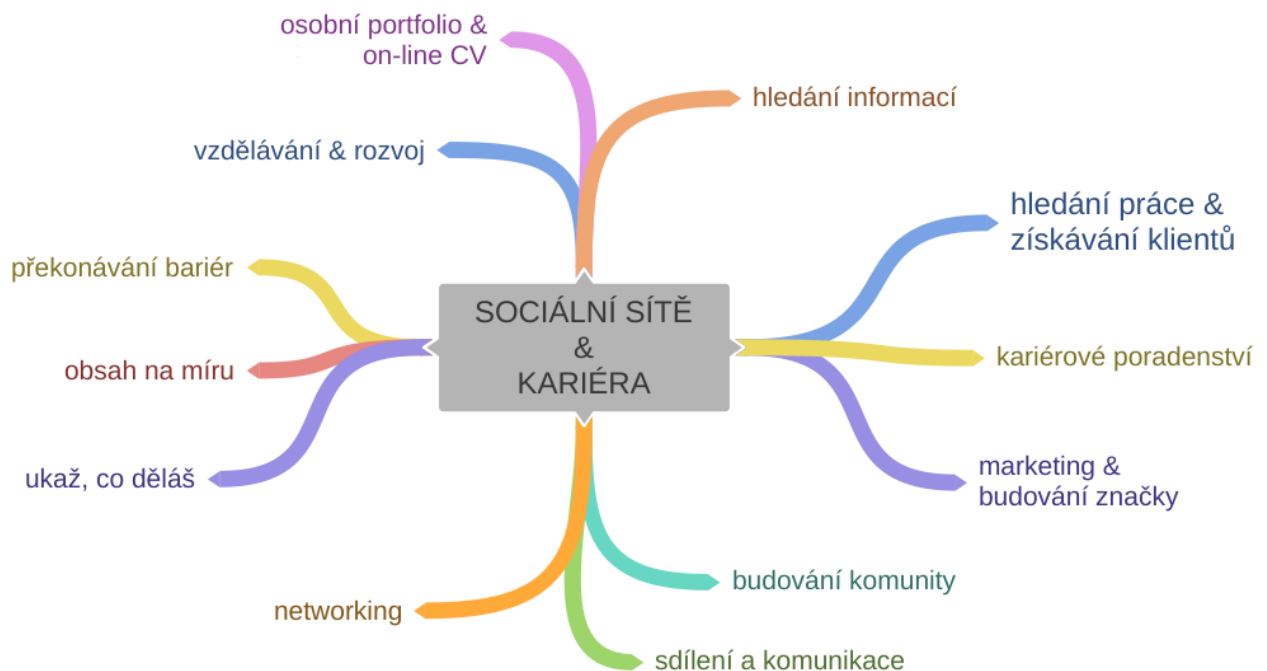
HORVÁTHOVÁ, Petra, Jiří BLÁHA a Andrea ČOPIKOVÁ. *Řízení lidských zdrojů: nové trendy*. Praha: Management Press, 2016. ISBN 978-80-7261-430-1.

KLEON, Austin. *Ukaž, co děláš!: 10 způsobů, jak sdílet svou kreativitu a nechat se objevit*. Brno: Jan Melvil, 2014. ISBN 978-80-87270-92-9.

TEGZE, Jan. *Jak hledat zaměstnance v 21. století: techniky moderního recruitmentu*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0551-9.

VÁCLAVKOVÁ, Lucie. Využití sociálních sítí v kariérovém poradenství. In *Kariérové poradenství v lokální a globální síti* [online]. 2018 [cit. 2020-05-07]. Dostupné z https://bit.ly/3_site

Předloha: Využití sociálních sítí pro kariéru



- 1 VZDĚLÁVEJ SE**

Uč se to, co tě zajímá. Odkudkoliv, kdykoliv, ve formátu, který ti vyhovuje.


- 2 VYTVOŘ PORTFOLIO/CV**

Vyber si vhodnou sociální síť, a pak vytvoř a sdílej své CV nebo portfolio.


- 3 HLEDEJ INFORMACE**

Hledej informace, které potřebuješ pro svá kariévní rozhodnutí. Sleduj zajímavé lidi, organizace a projekty.


- 4 UKAŽ, CO DĚLÁŠ**

Vyber si vhodnou sociální síť a formát (text, foto, video,...) a sdílej, co děláš.


- 5 BUDUJ SÍŤ KONTAKTŮ**

Buduj síť kontaktů, propojuj se s lidmi, které potkáváš online i offline.

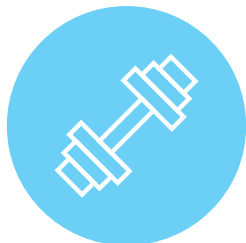

- 6 NAJDI PRÁCI/KLIENTY**

Zjisti, kde se objevují zajímavé profesní příležitosti, a využij je.



3.3.1 PRŮZKUM PŘI HLEDÁNÍ POVOLÁNÍ

Vzhledem k situaci na trhu práce (nedostatek uchazečů) se dnes firmy snaží využít různé kanály k oslovení či přilákání uchazečů. Mluví se o HR/personálním marketingu. Také řada škol láká uchazeče o studium i na sociálních sítích na příběhy a ukázky ze života na škole či představení studijních programů. Proto je důležité naučit žáky s těmito nástroji pracovat.



Průzkum při hledání povolání

Cílová skupina: žáci SŠ

Časová náročnost: 2–3 vyučovací hodiny

Pomůcky: papíry, pomůcky na psaní, PC či mobil s připojením na internet, tabule

Cíl:

- Naučit žáky pracovat se sociálními sítěmi jako zdrojem informací o pracovním trhu, pracovních nabídkách, zaměstnavateli i školách.

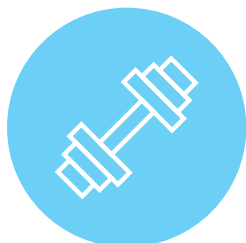
Popis aktivity:

1. Skupinová práce (30–45 min) / Individuální práce

- Učitel rozdělí žáky do skupin o 3–5 žácích, kdy každá skupina dostane k dispozici papíry, PC či mobily s připojením na internet. Žáci mohou také pracovat jednotlivě.
 - Učitel žákům vysvětlí, že sociální sítě dnes mohou být užitečným zdrojem informací o škole, zaměstnavateli či profesi, která je zajímavá. Vyzve žáky, aby si vybrali nějakou školu, firmu či zaměstnání a zkusili o ní zjistit nějaké informace na sociálních sítích. Žáci si mohou vybrat sociální síť, kterou sami aktivně využívají nebo se orientovat spíše podle zkoumaných subjektů (škola, zaměstnavatel, aj.) a jejich přítomnosti na sociálních sítích.
 - Facebook
 - LinkedIn
 - Instagram
 - YouTube
 - Žáci ve skupinách s využitím PC či mobilů zkoumají různé sociální sítě, shromažďují informace.
 - Výsledky práce (individuální/skupinové) žáci zaznamenávají na papír – seznamy, obrázky, myšlenkové mapy. Další možností je zpracování výsledků elektronickou formou do dokumentu s odkazy, prezentace, aj.
- #### 2. Sdílení výsledků a reflexe aktivity (20–30 min)
- Učitel vyzve jednotlivé skupiny/žáky k prezentaci výsledků aktivity.
 - Při reflexi žáci sdílejí své zkušenosti:
 - co se naučili,
 - co je nejvíce překvapilo
 - jak jim to může být užitečné do budoucna.

3.3.2 PROFESE SPOJENÉ SE SOCIÁLNÍMI SÍTĚMI

Nástup nových technologií přináší vznik nových profesí (př. social media manager, community manager) a proměňuje pracovní náplň stávajících profesí (př. recruiter, novinář). Sociální sítě jsme běžně zvyklí využívat ve volném čase, ale je potřeba si uvědomit, že pro profesionální využití je třeba splnit řadu požadavků. Pokud žáky sociální sítě zajímají, mohou se seznámit s profesemi, kde by mohli své zkušenosti, dovednosti a zájmy z této oblasti využít.



Profese spojené se sociálními sítěmi

Cílová skupina: žáci ZŠ či SŠ

Časová náročnost: 2 vyučovací hodiny

Pomůcky: Pracovní list: Profese/povolání spojená s využíváním sociálních sítí, pomůcky na psaní, PC či mobil s připojením na internet, tabule

Cíl:

- Žáci se seznámí s profesemi/povoláními, které jsou spojeny se sociálními sítěmi

•

Popis aktivity:

1. Úvod do skupinové práce (10–15 minut)

- Učitel může zahájit hodinu diskusí o tom, jak se mění a vyvíjí různé profese kvůli technologiím včetně sociálních sítí.
- Vyzve žáky, aby dávali příklad profesí, které při své práci využívají sociální sítě. Výsledky jejich návrhů zapisuje na tabuli.

2. Práce ve skupině (30–40 minut)

- Učitel rozdělí žáky do skupin o 3–5 žácích. Každá ze skupin si vybere 3 profese (z úvodní aktivity nebo vlastní nápady) a pro každou z nich se pokusí zjistit pracovní náplň (co dělá) a případně požadavky na profesi/povolání (co musí umět).
- Jako zdroje informací mohou posloužit pracovní portály či katalogy nezávislých profesionálů (www.jobs.cz, www.startupjobs.cz, www.navolnenoze.cz, aj.).

3. Závěr aktivity (30–40 minut)

- Na závěr žáci mohou prezentovat svá zjištění před ostatními.
- Je možné doplnit diskusí o tom, kde mohou žáci požadované dovednosti získat (formální vzdělání, neformální vzdělávání)



Při vyhledávání pozic/profesi na pracovních portálech či v katalogu nezávislých profesionálů je možné využít jako klíčové slovo „sociální sítě“ nebo názvy jednotlivých sociálních sítí (Facebook, Instagram, LinkedIn aj.)

Pracovní list: Profese/povolání spojená s využíváním sociálních sítí

Na portálech www.jobs.cz, www.startupjobs.cz, www.navolnenoze.cz nebo s využitím jiných zdrojů zkus objevit alespoň 3 profese, kde je součástí práce využívání sociálních sítí.

Název profese:

Pracovní náplň / Co dělá:

Co potřebuje umět:

Název profese:

Pracovní náplň / Co dělá:

Co potřebuje umět:

Název profese:

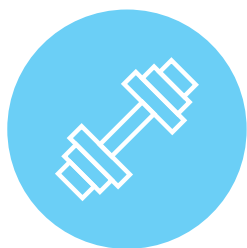
Pracovní náplň / Co dělá:

Co potřebuje umět:

3.3.3 SEBEPOZNÁNÍ S VYUŽITÍM SOCIÁLNÍCH SÍTÍ A INTERNETU

Rodiče či učitelé mohou mít pocit, že děti jen hrají hry. Na základě rozhovorů s žáky se ale můžete dozvědět, že např. na YouTube sledují tutoriály zaměřené na programování, tvorbu grafiky nebo třeba tvorbu hand made výrobků.

To, čemu věnujeme pozornost, o nás něco vypovídá. Podobně jako konzumované časopisy, knihy či filmy, také sledovaný obsah či lidé na sociálních sítích mohou něco prozradit o našich zájmech.



Sebepoznání s využitím sociálních sítí a internetu

Cílová skupina: žáci ZŠ či SŠ

Časová náročnost: 1 hodina

Pomůcky: Pracovní list: Sebepoznání s využitím sociálních sítí a internetu, psací potřeby, příp. mobil/ PC s připojením na internet (lze i bez mobilu/PC)

Cíl:

- Naučit žáky uvažovat o sociálních sítích a internetu také jako o zdroji sebepoznání.

Popis aktivity:

1. Úvod do individuální práce (5 minut)

- Učitel rozdává pracovní listy a vysvětlí žákům, že o našich zájmech vypovídá také to, čemu se věnujeme ve volném čase – knihy, časopisy, filmy, hry, ale také třeba aktivita na sociálních sítích (YouTube, Instagram, Facebook, podcasty, blogy, ...).
- Požádá žáky, aby se podle zadání na pracovním listu zamysleli nad tím, koho a co sledují na sociálních sítích, a proč.

2. Individuální práce (25 minut)

- Žáci pracují individuálně podle zadání na pracovním listu.

3. Práce ve dvojicích a závěr (15 minut)

- Na závěr žáci mohou prezentovat svá zjištění před ostatními.
- Je možné doplnit diskusí o tom, kde mohou žáci požadované dovednosti získat (formální vzdělání, neformální vzdělávání)



Pokud žáci či vyučující nevyužívají sociální sítě, mohou uvést i další zdroje jako blogy, články, magazíny, podcasty a další.

Pracovní list: Sebepoznání s využitím sociálních sítí a internetu

Co tě zajímá na internetu a sociálních sítích? Jaké jsou tvoje oblíbené blogy, videa, podcasty, účty na sociálních sítích, které pravidelně sleduješ? Proč je máš rád/a?

Moje oblíbené blogy, videa, podcasty, účty na sociálních sítích, weby, ... a proč je sleduji:

1.

2.

3.

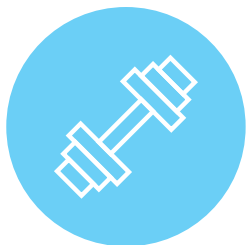
4.

5.

3.3.4 PORTFOLIO/CV NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH

Sociální sítě dávají mnohem více možností prezentovat zkušenosti, dovednosti i výsledky práce než klasický životopis. Jsou tak skvělým nástrojem pro sebe prezentaci při hledání práce nebo získávání zakázek.

Každá sociální síť má svá specifika, uživatele a nástroje. Proto je vhodné, aby se žáci s těmito možnostmi seznamovali a zjišťovali si, která sociální síť se hodí pro obor, který je zrovna zajímá.



Portfolio/CV na sociálních sítích

Cílová skupina: žáci ZŠ či SŠ

Časová náročnost: 2 vyučovací hodiny

Pomůcky: papíry, pomůcky na psaní, PC či mobil s připojením na internet, tabule

Cíl:

- Ukázat žákům, že při vhodném používání jim mohou sociální sítě posloužit jako nástroj sebe prezentace.

Popis aktivity:

1. Úvod do práce (5–10 minut)

- Učitel vysvětlí, že sociální sítě mohou být dobrým nástrojem pro vytvoření a umístění CV či portfolio, které pak může vidět zaměstnavatel nebo klient. Různé sociální sítě jsou vhodné pro různé profese/činnosti.

2. Skupinová práce (40 minut)

- Učitel rozdělí žáky do skupin 3–5 členů.
- Každá ze skupin dostane za úkol, aby vybrala 5 různých profesí a pro každou z nich dala příklad jedné nebo více sítí, kterou by mohli lidé pracující v této profesi využít pro vytvoření osobního portfolio či sebe prezentaci (př. formou sdílení know-how a výsledků své práce).
- Další možností je, že učitel napíše na tabuli několik profesí/povolání (př. fotograf, účetní, programátor, školitel, zpěvačka, módní návrhář), pro které žáci pak budou hledat vhodné formy sebe prezentace na sociálních sítích.
- Žáci s využitím mobilních telefonů či PC s připojením na internet (příp. na základě vlastní zkušenosti) hledají pro každou z 5 profesí vhodný způsob prezentace (CV, portfolio, sdílení výsledků práce).
- Výsledky práce mohou psát na papír, zpracovávat do prezentace, připravit si ukázky pro ostatní aj. (v závislosti na možnostech učebny, školy).

3. Prezentace výsledků aktivity a reflexe (45 minut)

- **Jednotlivé skupiny prezentují výsledky své práce**, mohou přitom využít různé prostředky. Pro názornost jsou nejvhodnější konkrétní ukázky.
- Na závěr učitel může provést společně s žáky shrnutí a zobecnění - která síť se asi hodí pro který typ činností a profesí.

ZDROJE:

HORVÁTHOVÁ, Petra, Jiří BLÁHA a Andrea ČOPÍKOVÁ. *Řízení lidských zdrojů: nové trendy*. Praha: Management Press, 2016. ISBN 978-80-7261-430-1.

KLEON, Austin. *Ukaž, co děláš!: 10 způsobů, jak sdílet svou kreativitu a nechat se objevit*. Brno: Jan Melvil, 2014. ISBN 978-80-87270-92-9.

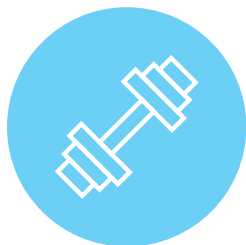
MICHL, Petr. Infografika: Sociální sítě v Česku v roce 2019. In: *Focus Agency* [online]. 2019 [cit. 2020-05-07]. Dostupné z: https://bit.ly/2_site2

VÁCLAVKOVÁ, Lucie. Využití sociálních sítí v kariérovém poradenství. In *Kariérové poradenství v lokální a globální síti*. 2018. Dostupné z https://bit.ly/3_site

VLACH, Robert. Sociální sítě. In: *Na volné noze: portál nezávislých profesionálů* [online]. 2009 [cit. 2020-05-07]. Dostupné z: https://bit.ly/2_site3

3.4 VYTVOŘENÍ PROFILU NA LINKEDIN

Sociální síť LinkedIn umožňuje vytvoření osobní portfolia/digitálního CV, uchazeč je tak dohledatelný personalisty či klienty. Profil na LinkedIn se dnes používá při hledání práce jako alternativa k běžnému životopisu. Oproti životopisu však nabízí více prostoru, možnost budovat síť kontaktů a také posilovat osobní značku.



Vytvoření profilu na LinkedIn

Cílová skupina: žáci SŠ

Časová náročnost: 3 vyučovací hodiny (v kuse nebo postupně)

Pomůcky: PC s připojením na internet, tabule, papíry, psací pomůcky, mobily

Cíl:

- Naučit žáky základy práce s profesní sociální sítí LinkedIn a vytvoření osobního profilu (tj. digitálního CV) na této síti.

Popis aktivity:

Seznamování s LinkedIn

1. Úvod do práce (5–10 minut)

- Učitel seznámí žáky s cílem aktivity. Zahájí diskusi nad následujícími otázkami:

Znáte sociální síť LinkedIn?

Jak vám může tato síť pomoci při hledání práce či při získávání zakázek?

Výsledky diskuse učitel zapisuje na tabuli / flipchart.

2. Skupinová práce / Individuální práce (35 minut)

- Učitel rozdělí studenty do dvojic či trojic. Každá skupina by měla mít k dispozici mobil/PC s připojením na internet.
- Následně žáci dostanou za úkol si na této sociální síti založit účet (pokud používají mobil, je třeba si stáhnout aplikaci LinkedIn).
- Ve zbylém čase se skupinky či jednotlivci věnují zkoumání prostředí této sociální sítě a hledání informací o vytvoření profilu na LinkedIn a dalším používání této sociální sítě. Měli by se přitom zaměřit na následující body:
 - *V čem se tato sociální síť liší od Facebooku, Instagramu, YouTube a dalších sítí?*
 - *Co tato sociální síť umožňuje?*
 - *Jaká jsou doporučení pro vytvoření profilu?*
 - *Jaká je struktura osobního profilu (tj. digitálního CV) na LinkedIn a v čem se liší od běžného životopisu?*

Vytváření profilu na LinkedIn (90 minut)

1. Úvod do práce (10 min)

- Diskuse na shrnutí informací z předchozí aktivity, učitel může výsledky zapisovat na tabuli, flipchart, aj.

- Po předchozích aktivitách by žáci měli mít základní představu k čemu LinkedIn slouží a jak s ním mohou pracovat.

2. Individuální práce na PC (80 min)

- **Tvorba profilu:** žáci se přihlásí do sociální sítě LinkedIn a krok za krokem si vytvoří osobní profil zahrnující minimálně fotografii, titulek/motto, vzdělání, pracovní/dobrovolnické zkušenosti.
- **Vyhledávání a propojování s lidmi:**
 - Žáci vyhledávají své spolužáky, učitele, známé aj. a navážou s nimi spojení.
 - Žáci si také mohou vyzkoušet vyhledávání lidí podle profese (př. copywriter, účetní, aj.) nebo najít lidi pracující v určité organizaci.
- **Sdílení příspěvků:** Žáci si vyzkouší vytvořit a publikovat příspěvek v různém formátu – text, odkaz, obrázek.
- **Komunikace:** Žáci dostanou za úkol poslat spolužákovi či učiteli krátkou zprávu.

Co umožňuje LinkedIn:

- Vytvoření osobního profilu/digitálního CV/portfolia
- Hledání lidí (zaměstnanci, lidé z organizací, klienti, ...)
- Propojování s lidmi a budování sítě kontaktů (networking)
- Sdílení příspěvků a článků (text, obrázek, pdf, video, ...), reagování na příspěvky ostatních
- Budování osobní značky – odlišením profilu i sdílením příspěvků a článků
- Komunikaci a posílání zpráv
- Sledování lidí a témat, vzdělávání, aj.

Práce s LinkedIn a budování sítě kontaktů

Jak začít budovat síť kontaktů na profesní sociální síti LinkedIn?

1. Stanovit si cíl (hledání práce, získávání zakázek, změna práce, aj.)
2. Vymezit si cílovou skupinu (př. jaké firmy/zaměstnavatelé, jací lidé)
3. Vytvořit kvalitní profil, který by měl obsahovat alespoň
 - kvalitní fotografii
 - motto/kdo jsem
 - souhrn/o mně
 - pracovní pozice (praxe, dobrovolnické zkušenosti, vlastní projekty aj.)
 - vzdělání
 - klíčová slova (v mottu, názvech i popisu pozic, v souhrnu/o mně)
4. Být otevřený spojení (upravit v nastavení profilu)
5. Propojit se s lidmi, co znáte
6. Budovat síť kontaktů průběžně
7. Při propojování s lidmi přidávat osobní vzkaz
8. Skrýt svá spojení/kontakty pro ostatní
9. Být aktivní a budovat osobní značku – sdílení příspěvků, komentování, reakce na příspěvky ostatních
10. Usnadnit kontakt ¹⁶

¹⁶ Více u Václavková (2019).



Tato aktivita vyžaduje základní znalost práce se sociálními sítěmi jak u učitele, tak u žáků. Učitel by se měl s prostředím sociální sítě LinkedIn před aktivitou seznámit a měl by být schopen uvedené úkoly a aktivity sám provést. Časový odhad je přibližný, může se stát, že aktivita vzhledem k rozdílné úrovni zkušeností a dovedností bude vyžadovat více času.

ZDROJE:

VÁCLAVKOVÁ, Lucie. Proč být na LinkedIn? *Lucie Václavková: Kariérová poradkyně a lektorka* [online]. 2017 [cit. 2020-05-07]. Dostupné z: https://bit.ly/2_linkedin

VÁCLAVKOVÁ, Lucie. Využití sociálních sítí v kariérovém poradenství. In *Kariérové poradenství v lokální a globální síti* [online]. 2018 [cit. 2020-05-07]. Dostupné z https://bit.ly/3_site

VÁCLAVKOVÁ, Lucie. *10 + 1 tip na networking přes LinkedIn* [online]. 2019 [cit. 2020-05-07]. Dostupné z https://bit.ly/3_networking

KDE HLEDAT DÁL?

Linked Akademie: <https://www.linkedakademie.cz/>