

ONLINE KARIÉROVÉ PORADENSTVÍ ANEB TANEC MEZI KLÁVESAMI

PhDr. Nora Jakobová, Mgr. Dorota Madziová

Abstrakt:

Článek se zamýšlí nad důležitými aspekty online kariérového poradenství, popisuje možné funkce, které online kariérové poradenství plní. Úvahy jsou doplněny konkrétními nápady a tipy pro online synchronní práci, které plynou z praxe obou autorek v rámci individuálního i skupinového online kariérového poradenství. Čtenář zde najde také prostor k prohloubení sebereflexe práce kariérových poradců.

Klíčová slova: online kariérové poradenství, reflexe poradenské praxe, zoom fatigue

Abstract:

The article reflects upon the important aspects of online career guidance, describes specific functions of online career guidance. It includes tips and tricks for online synchronous career practice based on the experience of both authors in the field of individual as well as group career guidance. Online career guidance is considered as a means of self-reflection of the practice of career guidance.

Keywords: online career guidance, counsellors self-reflection, zoom fatigue

Stejně jako jiní odborníci, také kariéroví poradci v současné době, zejména vlivem epidemiologické situace, více a více uzpůsobují svou práci pro online prostředí. V tomto článku se budeme zabývat hlavními aspekty a praktickými zkušenostmi (povětšinou synchronní) online práce kariérového poradce. Provedeme čtenáře výhodami, ale také úskalími online práce. Vycházíme z vlastní zkušenosti práce kariérových poradkyň s klienty individuálně, skupinově, stejně jako z online webinářů, které jsme vedly za účelem vzdělávání a profesního rozvoje kariérových poradců. Potěšujícím faktem, který zmíníme hned v úvodu je, že kariérové poradenství v online formě je dle analýz srovnatelně efektivní jako poradenství tváří v tvář (viz např. analýza Canada Career Counselling, 2020).

Jako strukturu pro tento článek používáme názvy kláves na počítači, kterým vždy přiřazujeme určitý význam a obsah. Právě počítač je nyní médium, které ve světě dominuje, a to nejen v rámci profesního života, ale také ve rámci výuky ve školách.

Caps Lock

V době pandemie Covid 19 se kariéroví poradci semkli a více tak ožily online skupiny, ve kterých se odehrává odborná spolupráce a vzájemné sdílení. Autorky tohoto článku se setkaly právě

v rámci online schůzky odborné skupiny Sdružení pro kariérové poradenství a kariérový rozvoj (www.sdruzenikp.cz). Zde se dohodly, že by se rády zdokonalily ve své své online praxi. Následovala řešerše a na základě ní i společný webinář na toto téma. Navazující spolupráce přinesla další nové podněty, o které se níže podělíme.

Shift

Kariérové poradenství v online prostoru vnímáme jako příležitost pro každého poradce zamyslet se nad svou praxí, reflektovat, jaký je pro něj typický poradenský styl a přemýšlet nad jeho inovací. online práce nám tak umožňuje rozšířit si repertoár technik, metod a způsobů přemýšlení o poradenském procesu. Můžeme se zamyslet nad otázkami typu: **“Jaký je můj poradenský styl?”**, **“Co pro práci poradce v online prostředí potřebuji?”**, **“Jaké metody, techniky a přístupy rád/a využívám?”**, **“Co by pro mě byl ekvivalent v online konzultaci?”**, **“Mám jiný styl v rámci online a v rámci offline práce?”**.

Kromě nás jako poradců, jde i o určitou změnu pro naše klienty. Často totiž nevědí, co je čeká. Zdali se bude jednat o rozhovor nebo se bude dít i něco jiného. Proto bychom měli v rámci společných příprav (např. informačního mailu) nastínit, že se bude např. jednat o interaktivní formu, že účastník/ účastníci budou zapojováni do programu a někdy se stanou i jeho spolutvárci.

Home

Domácí prostředí je často to, co spojuje klienta a poradce. Je to jejich společná výchozí pozice. Zároveň je to i příležitost, kterou lze využít ke spolupráci a k přizvání klienta do procesu. Můžeme například využít toho, co klienta obklopuje (předmět, lidé, zvířata) a nechat jej přemýšlet nad tím jaký význam to pro něj v současné situaci má, zdali jej to nějak vystihuje, co vtipného to o něm prozrazuje a mnoho dalších kontextů. Zde je to zcela na fantazii poradce a cíli dané schůzky.

Doporučujeme, pokud tuto aktivitu zařadíte v úvodu, zapojit se také. Zejména, pokud s vámi klient navazuje kontakt poprvé a je to online formou, je důležité, aby jste se na sebe mohli co nejlépe naladit. Stejně tak v průběhu navázané spolupráce lze využívat předměty, které má klient kolem sebe, vyzvat jej například, aby vybral předmět, který má ve své blízkosti, a který charakterizuje jeho současnou fázi v rámci přemýšlení o budoucí profesi.

Fn

V úvahách o poradenském procesu je možné také vzít v potaz, jaké funkce může kariérové poradenství online plnit. Na základě toho je pak možné vědomě vybírat nástroje a platformy, ke kterým můžeme sáhnout. Inspirovaly jsme se finskou profesorkou Janne Kettunen, která rozlišuje čtyři základní funkce informačních technologií v oblasti kariérového poradenství (Kettunen, J. 2017. 2.2 The evolving and expanding role of ICT in career services):

1) Komunikace se týká využití informačních technologií pro získání přístupu k informacím, podpoře a aktivizaci, ke zvýšení povědomí o možných příležitostech (např. email, online sezení, informační elektronické letáky, videa apod.).

2) (Sebe)zkušenost znamená používání informačních technologií k učení a získávání zkušeností v kariérních tématech (např. z virtuálních online simulací).

3) (Sebe)poznání značí podporu v pochopení sebe sama v dané situaci (např. pomocí e-portfolií, online hodnotících testů).

4) Informování představuje pomoc v přístupu ke kariérovým informacím a jejich používání (např. pomocí různých databází).

Z poradenské praxe můžeme říct, že většinou je online proces kombinací vícero funkcí, některé probíhají přirozeně, některé zařazujeme s cílem daného klienta/ skupinu nasměřovat. Máme také zkušenost, že je možné kariérovým poradenstvím v online podobě pokrýt mnohé funkce, stejně jako v poradenství při osobním setkání. Některé z nich je dokonce možné v online prostoru naplňovat flexibilněji, respektive v přímém přenosu (např. představení konkrétní informační databáze, sebehodnotícího nástroje apod. pomocí sdílené obrazovky).

Start

Po úvahách o funkcích, které může kariérové poradenství online plnit je dobré zodpovědět si otázku, jak dále pokračovat. Následně si vybrat platformu, která vám vyhovuje (Teams, Skype, Zoom aj.) a nanečisto si ji s někým vyzkoušet.

Kromě platformy, je důležitým kritériem také kvalita přenosu, na kterou mám vliv ať už síla internetového připojení, tak výkonnost vaše počítače a v neposlední řadě obraz kamery. To, co se mohlo zdát jako dostačující pro firemní porady, už nemusí plně stačit, pokud jste zodpovědní za program nebo konzultaci. Nemusíte však propadat panice, není potřeba dokupovat drahá vybavení, někdy postačí např. wi-fi připojení vyměnit za "starý dobrý kabel", v nastavení kamery zvolit větší rozlišení pro přenos v dané platformě. A co se týká vašeho počítače, určitě si děláte pravidelnou údržbu, která vám optimalizuje jeho výkon.

Podobně je vhodné vytvořit si příjemné a na online přenos oku-přívětivé místo tak, abychom se v něm cítili dobře, v bezpečí a mohli z něj v klidu s klientem pracovat. Mít po ruce vše potřebné pro svou práci (včetně pití na svlažení hrdla) je také samozřejmostí.

Ctrl + C a Ctrl + V

Jak jsem uvedly výše, nejde o to, pouze kopírovat to, co děláme na běžných sezeních, do online prostoru. Je potřeba pořádně promyslet, jaké techniky chceme použít a proč tak, abychom co nejlépe plnili klientovu zakázku.

Co doporučujeme "kopírovat" je to, co jste si sami zažili v roli účastníka a bylo vám v tom příjemně, líbilo se vám a chtěli byste nabízet dál. Doba je v tomto směru velmi otevřená a lze najít spousty zajímavých zdrojů jak na sociálních sítích, tak na různých online setkáních, či

webinářích. Někdy jde o maličkost, která může ve velké míře posunout obsah vaší online práce. V našem případě to bylo například zařazení online anket či dalších interaktivních prvků (wordart, komiks www.storyboardthat.com/cs apod.).

Jako tipy na zdroje inspirace uvádíme například: FB skupinu "Kariéroví poradci, koučové, lektoři a nadšenci" (www.facebook.com/groups/269280007124056), Učíme online/nanečisto (www.ucimeonline.cz/aktivity/ucime-nanecisto), Dělán co můžu (www.delamcomuzu.cz).

Pause

V průběhu samotné práce pak jako stěžejní považujeme vnímat, jaké má klient tempo, nejen v rámci konzultace, ale i s ohledem na jeho technické kompetence. Optimální je tempo sladit, jít společně krok po kroku, myšlenku po myšlence. Také je důležité si uvědomit, že i když se jedná o synchronní komunikaci, je namístě dávat klientovi více času na odpověď, protože přenos je vždy mírně zpožděný.

Bylo zjištěno, že lidé pracující online jsou více unavení, nežli při práci na živo, odborná psychologická literatura hovoří o fenoménu zoom fatigue (Lee, 2020). Proto je dobré dbát na psychohygienu svoji i klientovu. "Méně je více" platí v online prostoru jako zlatý grál. V rámci skupinových aktivit zařazujeme kratší bloky a vícero přestávek. Vzhledem k tomu, že se nám daří realizovat online projekty v tandemech, je to skvělá příležitost, jak si dát v průběhu procesu "pauzu" a všimnout si paralelních věcí, které běží taky.

Tab

Důležitá je také umírněnost v tom, jak kombinujeme rozhovor s jinými technikami. Je vždy dobré zvážit, nakolik zůstaneme při čistém rozhovoru a nakolik přidáme jiné techniky, online metody. Řídíme se vždy plynulostí rozhovoru, tím, zda se naplňuje zakázka.

Funkce "Tab" v IT významu "vkládá do textu volné místo definované velikost", mějme tedy na paměti, že nejde o to vyplnit společný čas na 100%, ale dát prostor i improvizaci. Zejména v rámci skupinových aktivit je důležité reagovat na dynamiku skupiny, její podněty a podle toho mít prostor i na nečekané. I když na druhou stranu, oproti offline, si přiznejme, že držíme otěže pevněji v rukách, než bychom možná sami chtěli a bylo žádoucí.

Back

Obzvláště důležité v online prostředí je vracet se zpátky, ověřovat si, zdali klient(i) stíhají naše tempo a vědí, kde se momentálně nachází. U skupinových aktivit je dobré využívat různé pomůcky pro ověřování si, zdali účastníci vědí, co se bude dít, případně mají možnost se doptat. Postačí jednoduché hlasování, v online variantě využíváme např. palec nahoru v ZOOMu nebo Yes/No, přihlásit se v MS Teams, z offline variant můžeme zvolit červený a zelený předmět, jako signál na semaforu. Je důležité pro naše klienty, aby vnímali, že jsme na ně stále napojení a snažíme se reflektovat jejich aktuální situaci/ stav.

Prt Sc

Po online sezeních se osvědčilo poslat klientovi email se shrnutím, plánem, kroky. Také je velmi užitečné uložit výsledky společné práce tak, aby se k nim mohl klient i poradce vracet.

V rámci skupinových aktivit také zařazujeme výstupy společné práce. Zde vnímáme výhodu oproti offline, že jsou materiály již často zpracované samotnými klienty, graficky učené. I workshopy trvající devadesát minut mohou mít několikery dokumentové výstupy. Můžeme využít úložiště typu Google Disc, Share Point nebo digitální či papírové portfolio.

Enter

Na závěr setkání, ať již individuálního nebo skupinového, je užitečné nechat klienta/klienty shrnout, co si odnáší, s čím "odchází". Může tak učinit ústně nebo to zformulovat písemně, pomocí karet, metafory apod. Je to pro obě strany užitečné, abychom mohli sledovat, kam se společně ubíráme, jaké nás čekají kroky a na co příště navážeme.

Esc

Kláves na pomyslné klávesnici online kariérového poradenství je velká řada, každý kariérový poradce může přiřkládat význam jiné z nich. Také s pomyslnými klávesami umí každý poradce jinak zacházet. Někdo je již v online prostředí zběhlý, takřkajíc "píše všemi deseti". Někdo teprve ťuká své první klávesy jedním prstem. Ať je to jakkoliv, důležité je vycházet z bodu, kde nyní jsme, pracovat s tím, co máme a umíme a být otevření novému, překračovat své komfortní zóny. Mnohé z toho, co se nyní naučíme, mohou být kompetence, postupy a dovednosti, kterými obohatíme nejen sebe, ale i klienty do dalšího života. Přejeme Vám radost z práce, objevování a společné inspirace. Buďme funkční (Fn), někdy alternativní (Alt), ale hlavně spokojeni s otevřenou myslí.

Zdroje:

Canada Career Counselling (2020): Online Counselling – Just as Effective as In Person. Dostupné online: <https://canadacareercounselling.com/2020/03/20/online-counselling-just-as-effective-as-in-person/>

Kettunen, J. (2017): Career practitioners' conceptions of social media and competency for social media in career services. University of Jyväskylä.

Lee, J. (2020) A psychological explanation of Zoom Fatigue. Psychiatric Times, July 2020.

Dostupné online: <https://www.psychiatrictimes.com/view/psychological-exploration-zoom-fatigue>



PhDr. Nora Jakobová, jakobova@gjp1.cz

Vystudovala psychologii na Filozofické fakultě UK, dále pedagogickou a školní psychologii na Pedagogické fakultě UK. Absolvovala semestr psychologie na Middlesex University v Londýně. Má za sebou komplexní systemický psychoterapeutický výcvik (ISZ), je akreditovanou videotrenérkou interakcí (SPIN VTI). Je držitelkou certifikátu ve švýcarské metodě Mapování kompetencí CH-Q. Účastnila se studijní cesty Academia do Španělska zaměřené na kariérové poradenství, absolvovala distanční kurz kariérového poradenství ve spolupráci se Stockholmskou univerzitou a další výcviky (arteterapeutický, taneční terapie, kariérového poradenství, koučinku atd.). Nyní působí jako školní psycholožka, kariérová poradkyně a vedoucí školního poradenského pracoviště na Gymnáziu Jana Palacha Praha 1, s.r.o. (GJP). Ráda příležitostně vede vzdělávací kurzy a workshopy pro kariérové poradce (PedF UK, IKAPy apod.). Je členkou Sdružení pro kariérové poradenství a kariérový rozvoj. V oblasti kariérového poradenství pracuje od roku 2007, v rámci jejího působení bylo GJP několikrát oceněno NCKP (2009, 2010), včetně studijního pobytu ve Švédsku. GJP cenu získalo i v roce 2012. Pracoviště je také držitelem NCKP 2016 za trvalou kvalitu kariérového poradenství. NCKP 2020 ji bylo také uděleno individuální uznání za sebehodnocení a profesní rozvoj kariérového poradce.



Mgr. Dorota Madziová, dorota.madziova@gmail.com

V oblasti kariérového poradenství pracuje více než deset let. Je spoluzakladatelkou Centra kompetencí (www.centrumkompetenci.cz) a certifikovanou lektorkou metody Mapování kompetencí CH-Q. Účastnila se studijní návštěvy ve Švédsku zaměřené na služby kariérového poradenství v celoživotním kontextu. Dokončuje terapeutický výcvik „Přístup orientovaný na řešení v poradenství“. Je také lektorkou kurzů neformálního vzdělávání pro mládež v rámci programu Erasmus+ a ESC. V současné době nejvíce spolupracuje na rozvoji kariérového poradenství na ZŠ a SŠ a to jak přímou prací s žáky, tak pedagogy. Vede on-line kurzy pro žáky s cílem usnadnit jejich volbu (nejen) střední školy, ale také více vnímat vlastní potřeby s ohledem na budoucnost. Je autorkou metodických pomůcek pro kariérové poradenství – Motivační karty© a Pracovní karty©.

V listopadu byla oběma autorkám udělena jedna z hlavních cen v rámci Národní ceny kariérového poradenství ČR 2020, konkrétně za webináře k online kariérovému poradenství.

Citujte ako:

Jakobová, N., Madziová, D. (2020). Online kariérové poradenství aneb tanec mezi klávesami. In: *Kariérové poradenstvo v teórii a praxi* [online], 2020 (18), str. 59-64. Dostupné na internete: <https://www.euroguidance.sk/>. ISSN 1338-8231