



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

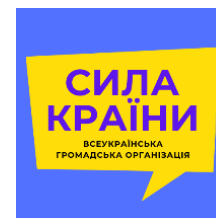


Co-funded by
the European Union

Програма комплексного інтеграційного НАВЧАННЯ «Стрибок уперед: кар'єрна трансформація жінок» для дорослих жінок — вимушених мігранток

Заняття 9: Побудова професійної мережі КОНТАКТІВ

WINGS: Жіноча ініціатива для нового зростання та навичок — розширення
можливостей для кар'єри мігранток
Період реалізації: 01.09.2024 – 31.08.2026



НАША МЕТА СЬОГОДНІ


Будуємо зв'язки — відкриваємо можливості

 **Мета:**

Навчитися будувати професійні зв'язки.

 **Результат:**

Отримання плану дій та практичних інструментів для початку нетворкінгу.







 **Мережа** – Створення змістовних відносин.

 **Кар'єра** – Просування по кар'єрних сходах.

 **Зростання** – Впевнений розвиток.

 Коли жінки об'єднуються, вони стають сильнішими разом.

ЧОМУ МЕРЕЖА = ВАШ КАПІТАЛ?

- Джерела працевлаштування:
 -  85% - Особисті рекомендації.
 -  10% - Онлайн-відгуки на вакансії.
 -  5% - Рекрутери.
-
-  85% робочих місць знаходяться через мережу контактів.
 -  Мережа — це ваша кар'єрна «сітка безпеки».
 -  Зв'язки — це професійний актив.

Що таке мережі?

It is NOT:

Колекціонування контактів

Нав'язливість

Прохання про роботу

Кількість

It IS:

Побудова відносин

Автентичність

Обмін цінністю

Якість







4 СТОВПИ ЕФЕКТИВНОГО НЕТВОРКІНГУ

- 🤝 **ВЗАЄМНІСТЬ**
 - Чим я можу допомогти?
- 🌟 **АВТЕНТИЧНІСТЬ**
 - Будьте собою.
- 🛡️ **ДОВІРА**
 - Будьте надійними.
- 🔄 **ПОСЛІДОВНІСТЬ**
 - Регулярно підтримуйте зв'язок.

МЕРЕЖЕВІ ПЛАТФОРМИ

LinkedIn	Профіль, вакансії	3-4 години
Facebook	Спільноти	2-3 години
Eventbrite	Події	1 година
Meetup	Місцеві події	1-2 години

LINKEDIN: КРОК 1

- Контрольний список:
- •   Професійне фото: Якісний знімок.
- •   Заголовок: Чітке визначення того, хто ви.
- •   Розділ «Про себе»: Виділіть свої сильні сторони та цілі.

Створення профілю:

Ваш профіль у LinkedIn – це ваша професійна візитна картка.

Додайте високоякісну фотографію, чіткий заголовок і короткий розділ «Про мене», який підкреслює ваші сильні сторони та цілі.






Ваш профіль має розповідати, хто ви та які можливості ви шукаєте.

LINKEDIN: КРОК 2

Індикатори прогресу:

- Заповненість профілю:
- ФОТО:  100%
- ЗАГОЛОВОК:  100%
- «Про мене»:  85%
- ДОСВІД:  80%
- НАВИЧКИ:  65%
- Мета: повнота понад 90%

LINKEDIN: КРОК 3

- Список дій:
-  Публікуйте: думки та новини
-  Коментуйте: підтримуйте колег
-  Групи: знаходьте однодумців
-  Будьте помітними у своїй професійній спільноті.
- Діліться своїми ідеями, коментуйте публікації колег та приєднуйтесь до груп за інтересами.
- Ваша діяльність будує довіру, розширює вашу мережу контактів та відкриває нові можливості.
-  Активність = Довіра + Зв'язки + Можливості

ЯК ПІДКЛЮЧИТИСЯ В LINKEDIN?

- Приклади повідомлень:
- ❌ «Будь ласка, додайте мене до вашої мережі».
- ✅ «Вітаю! Мене зацікавила ваша робота у сфері [галузь]. Буду рада приєднатися до вашої мережі та дізнатися більше».

FACEBOOK ДЛЯ КАР'ЄРИ

- 💡 Чому варто використовувати Facebook для своєї кар'єри?
- Facebook — це не лише місце для соціальних зв'язків, це також потужний інструмент для професійного зростання.
- Приєднавшись до правильних груп, ви можете:
 - 🌟 Навчатися у професіоналів у вашій галузі
 - 💬 Поділитися власним досвідом та досягненнями
 - 🤝 Знайти наставників, партнерів або можливості працевлаштування
 - 🚀 Створіть свій особистий бренд та впізнаваність
- Рекомендовані групи:
 - 🌟 «Жінки в бізнесі України»
 - 🌟 «Мережа кар'єри та навичок»

ОФЛАЙН-НЕТВОРКІНГ

- Офлайн-мережа допомагає будувати глибші зв'язки, які часто призводять до співпраці або партнерства.
- Приклади форматів:
- 🏛️ Конференції, семінари – навчання, нові знання, цінні контакти.
- 🤝 Нетворкінгові заходи – невимушена атмосфера для зустрічі з професіоналами.
- 👥 Наставництво – підтримка та керівництво від досвідчених експертів.
- 🎤 Панельні дискусії або пітчінги – можливість презентувати себе.
- Де їх знайти:
- 🔗 Eventbrite, події у Facebook, Meetup, події у LinkedIn, місцеві громадські центри та організації.

ЛІФТОВА ПРЕЗЕНТАЦІЯ (30 СЕКУНД)

Формула:




- **1** Ім'я та професія — Хто ви?
- **2** Ваша цінність — Що ви робите і чим ви особливі?
- **3** Мета/Запит — Що ви шукаєте?

Приклад:








«Мене звати Кейт. Я маркетолог — я допомагаю бізнесу залучати клієнтів.

Наразі я шукаю нові проекти та партнерства».





Поради:

-  Пишіть коротко — приблизно 3 речення або 30 секунд.
-  Посміхайтесь та підтримуйте природний зоровий контакт.
-  Зосередьтеся на тому, як ви можете допомогти або зробити щось цінним.

ЯК ПРЕДСТАВИТИ СЕБЕ

-  Поради для чудового першого враження:
-  Посміхайтесь – будьте привітними та впевненими
-  Почніть з простої фрази:
 - «Привіт, я [ім'я], приємно познайомитися!»
 -  Проявіть зацікавленість – ставте короткі запитання («Що вас сюди привело?», «Чим ви займаєтесь?»).
 -  Слухайте уважно – кивайте, встановлюйте зоровий контакт.
 -  Об'єднуйтеся у невеликі групи (2–3 особи) – легше розпочати розмову.
 -  Подальші дії – зв'яжіться з нами у LinkedIn після заходу.

ТОП-3 ПОМИЛКИ НЕТВОРКІНГУ

-  Зайва наполегливість — це відштовхує людей.
-  Пасивність — очікування, що інші звернуться першими.
-  Відсутність подальших кроків (follow-up) — без підтримки зв'язку контакти втрачаються.
-  Пам'ятайте: нетворкінг — це про баланс — будьте проактивними, але шанобливими.

ПІДТРИМКА ЗВ'ЯЗКІВ

Новий

1-2 тижні

Повідомлення

Колеги

1-2 місяці

Коментувати/Реагувати

Наставник

1 місяць

Подзвонити/Написати

ПЛАН ДІЙ НА ТИЖДЕНЬ


Хронологія:

- Тиждень 1: [] Профіль
- Тиждень 2: [] Просвітницька діяльність
- Тиждень 3: [] Групи
- Тиждень 4: [] Події

Маленькі кроки щотижня = великий професійний ріст

ІНСТРУМЕНТИ, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ ВАМ РОЗВИВАТИСЯ

◆ **Мережі**

 LinkedIn, Facebook

> Збільшуйте свою професійну видимість та розвивайте змістовні зв'язки.

◆ **Події**

 Eventbrite, Meetup




> Відкрийте для себе семінари, конференції та мережеві сесії, які відповідають вашим цілям.

◆ **Контакти**

 Google Contacts, Notes

> Підтримуйте порядок у своїй мережі та спростіть подальшу роботу після зустрічей.

КРІ УСПІХУ – Відстежуйте своє зростання

 Контакти	50	150
 Групи	1	3
 Події / місяці	0	150

Чому це важливо:

- Відстеження ваших ключових показників ефективності (КРІ) допомагає вам вимірювати прогрес і залишатися мотивованими.
- Кожне невелике досягнення — новий контакт, приєднання до групи або відвідування події — будує вашу професійну мережу.

СПІЛЬНОТИ

Етапи участі:

1 Спостереження (1–2 тижні)

👁️ Дивіться, читайте та дізнавайтесь, як спілкуються учасники.

- Розумійте тон, теми та правила спільноти.

2 Активність (коментарі)

- 💬 Почніть взаємодіяти — коментуйте та реагуйте на публікації.
- Виявіть підтримку та поділіться своїми думками.

3 Цінність (контент)

- 📣 Діліться корисними публікаціями, порадами чи ресурсами.
- Допомагайте іншим, створюючи цінність.

4 Взаємодія

- 🤝 Будуйте справжні зв'язки та співпрацю.
- Звертайтеся до інших, обмінюйтеся ідеями та підтримуйте спільні проекти.

ЕФЕКТ «СЛАБКИХ ЗВ'ЯЗКІВ»

(Як нові зв'язки створюють нові можливості)

Ключові ідеї:

- ◆ Найкращі можливості надаються знайомими, а не близькими друзями. Люди поза вашим внутрішнім колом часто приносять свіжу інформацію та неочікувані можливості.
- ◆ Розширюйте свою мережу контактів.
- Приєднуйтеся до нових груп, відвідуйте заходи та спілкуйтеся з людьми з різних галузей.
- ◆ Різноманітність = Зростання.
- Чим різноманітніша ваша мережа контактів, тим вищі ваші шанси відкрити для себе нові ідеї, роботу чи співпрацю.

ПСИХОЛОГІЯ ВПЕВНЕНОСТІ

- 🧠 Підготовка – впевненість зростає завдяки чіткості. Знайте свою тему, цілі та своє повідомлення.
- ❓ Ставте запитання – цікавість будує зв'язок. Коли ви виявляєте інтерес, ви створюєте довіру.
- 🎯 Зосередьтеся на інших – справжня впевненість полягає не в тому, щоб доводити себе, а в тому, щоб інші відчували себе поміченими та цінними.
- 🌱 Робіть маленькі кроки – прогрес, а не досконалість. Кожна маленька дія зменшує страх і створює імпульс.
- 💬 Позитивний внутрішній діалог – замініть «Я не можу» на «Я навчаюся». Ваші слова формують ваш спосіб мислення.
- 💪 Мова тіла – стійте прямо, посміхайтесь, дивіться один одному в очі – ваша постава говорить раніше за вас.
- ✨ Впевненість – це навичка – чим більше ви практикуєтеся, тим сильнішою вона стає.

РЕСУРСИ ДЛЯ ЗРОСТАННЯ

- 📚 **Курси** — LinkedIn Learning, Prometheus. Вивчіть практичні інструменти для нетворкінгу, комунікації та впевненості.
- 🎥 **Відео** — YouTube (TED Talks, Harvard Business Review)
- Дивіться надихаючі доповіді про побудову довіри, лідерство та особистий брендинг.
- 📖 **Книги** — «Ніколи не їжте на самоті» Кіта Феррацці
- Відкрийте для себе силу справжніх зв'язків та побудови стосунків.
- 🌐 **Платформи** — Europass, EdEra
- Ознайомтеся з безкоштовними ресурсами для розвитку кар'єри та підвищення кваліфікації.
- 💡 Безперервне навчання допомагає зростати вашій мережі контактів — і вашій впевненості.

ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ

Оберіть одне завдання, щоб сьогодні потренувати свої навички роботи в мережі!



ВАРІАНТ А
Напишіть вступне
повідомлення



ВАРІАНТ В
Підготуйте коротку
презентацію



Кожен маленький крок, який ви робите, зміцнює вашу впевненість та зміцнює мережу контактів.

САМОПЕРЕВІРКА: ВАША ГОТОВНІСТЬ ДО НЕТВОРКІНГУ

- 🔑 Запитайте себе:
 - ◆ Чи мій профіль повний та оновлений?
 - ◆ З ким я можу зв'язатися або відновити зв'язок цього тижня?
 - ◆ Який захід чи семінар я можу відвідати, щоб розширити свою мережу контактів?
 - ◆ Чи маю я коротку презентацію?
 - ◆ Чи зв'язався я з нещодавніми контактами?
- 💬 Рефлексія розвиває усвідомленість, а усвідомленість розвиває впевненість.

ОСНОВНІ ВИСНОВКИ

Основні уроки сьогоднішнього дня

🎯 Маленькі кроки ведуть до великих змін
Почніть з простого — одне знайомство, одне повідомлення, одна подія за раз.

💖 Справжність будує довіру
Будьте собою. Справжні історії та щирий інтерес важливіші за досконалість.

🤝 Ви не самотні
Ваша мережа — це ваша спільнота — підтримуйте та зростаєте разом.


🌟 Кожен ваш зв'язок — це крок до нових можливостей.

ВИБІР ЗАВДАННЯ

Оберіть одну невелику дію на
сьогодні!




ВАРІАНТ А
Написати
повідомлення

-  Напишіть короткий професійний текст:
- Представтеся
 - Подякуйте комусь
 - Відновіть зв'язок з колегою



ВАРІАНТ В
Ліфтова
презентація

-  Підготуйте свою 30-секундну презентацію:
- Хто ви
 - Чим ви займаєтесь
 - Що ви шукаєте



Одне невелике завдання може
відкрити великі двері.

ДЯКУЮ!

- ✨ «Кожен зв'язок, який ви будете сьогодні, формує ваше завтра».
- 🌸 Дякуємо за вашу увагу!
- 🤝 ГО «Сила країни»
- 💬 Бажаємо вам успіхів у розбудові вашої мережі контактів, зростанні впевненості в собі та підтримці інших на цьому шляху.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Burt, R. S. (2005). Brokerage and closure: An introduction to social capital. Oxford University Press, USA.
<https://global.oup.com/academic/product/brokerage-and-closure-9780199249152>

Carnegie, D. (2022). How to Win Friends and Influence People. Simon & Schuster. <https://www.simonandschuster.com/books/How-to-Win-Friends-and-Influence-People/Dale-Carnegie/9780671027032>

Carolan, M. S. (2017). No one eats alone: Food as a social enterprise. Island Press.

Cross, R., & Parker, A. (2004). The Hidden Power of Social Networks. Harvard Business School Press. <https://share.google/bkpJQciBIZWedZUzz>

EURES (2021). Top 6 tips for effective online networking. https://eures.europa.eu/top-6-tips-effective-online-networking-2021-10-29_en

European Commission (2025). Communications Networks, Content and Technology. https://commission.europa.eu/about/departments-and-executive-agencies/communications-networks-content-and-technology_en

Granovetter, M. S. (1973). The strength of weak ties. American journal of sociology, 78(6), 1360-1380. <https://doi.org/10.1086/225469>

Ibarra, H. (1993). Network Centrality, Power, and Innovation: Determinants of Technical and Administrative Roles. Academy of Management Journal, 36(3), 471–501. <https://share.google/bkpJQciBIZWedZUzz>

ВІДМОВА ВІД ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ

Фінансується Європейським Союзом. Однак висловлені погляди та думки належать виключно автору(ам) і не обов'язково відображають погляди Європейського Союзу чи Європейського виконавчого агентства з питань освіти та культури (EACEA). Ні Європейський Союз, ні EACEA не несуть за них відповідальності.

Автори

© Листопад 2025 – Вища школа Вісмар Університет прикладних наук технологій, бізнесу та дизайну, Фонд Марка Польського ім. професора Вітольди Кежуни, Громадська організація «Сила Країни», Чесько-українське наукове товариство, Академія культури та прав людини

Ця публікація була здійснена за фінансової підтримки Європейської Комісії в рамках проекту Erasmus+ «WINGS: Жіноча ініціатива для нового зростання та навичок – розширення можливостей кар'єри мігрантів», номер проекту 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718.

Зазначення авторства, поширення за тих самих умов

(CC BY-SA): Ви можете вільно поширювати – копіювати та поширювати матеріал на будь-якому носії чи форматі, а також адаптувати – реміксувати, трансформувати та використовувати матеріал для будь-яких цілей, навіть комерційних. Ліцензіар не може скасувати ці свободи, якщо ви дотримуєтеся умов ліцензії згідно з наступними умовами:

Зазначення авторства – ви повинні вказати відповідне джерело, надати посилання на ліцензію та вказати, чи були внесені зміни. Ви можете робити це будь-яким розумним способом, але не таким чином, щоб це натякало на те, що ліцензіар схвалює вас або ваше використання.

Поширення на тих самих умовах – якщо ви реміксуєте, трансформуйте або використовуєте матеріал, ви повинні поширювати свій внесок за тією ж ліцензією, що й оригінал.

Без додаткових обмежень – ви не можете застосовувати юридичні умови.