



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



Co-funded by
the European Union

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

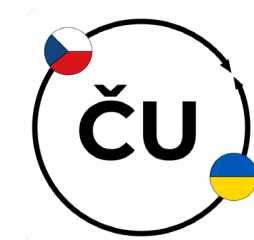
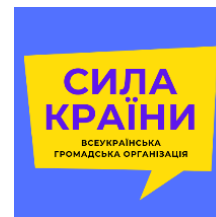
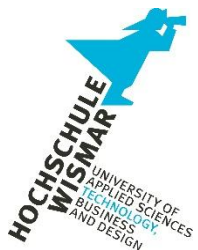
Komplexní integrační vzdělávací program „Skok vpřed: Kariérní transformace žen“ pro dospělé ženy – nucené migrantky

Lekce 9:

Budování profesní sítě (Networking)

WINGS: Iniciativa žen pro nový růst a dovednosti – Posílení kariéry migrantek

01/09/2024 - 31/08/2026



NÁŠ DNEŠNÍ CÍL

Budování kontaktů – odemykání příležitostí



Cíl:

Naučit se budovat profesní kontakty.



Výsledek:

Vypracujte plán činnosti a praktické nástroje pro zahájení budování sítí.



Network – Budujte smysluplné vztahy



Kariéra – Posuňte svou kariérní cestu vpřed



Růst – Posílení sebevědomí



Když se ženy spojí, rostou společně silnější.

PROČ JE SÍŤ = VÁŠ KAPITÁL?

Klíčové poznatky:

- Networking není jen komunikace – je to investice do vašich budoucích příležitostí.
- Lidé se širšími profesními vazbami *mají výrazně vyšší šanci* najít novou práci, klienty a navázat spolupráci.
- Vaše síť je váš *sociální kapitál*: roste tím, jak pomáháte ostatním, sdílíte znalosti a podporujete ostatní.

Fakta a data:

- **MIT (2022)**: Výzkum na 20 milionech uživatelů LinkedIn prokázal, že lidé se středně „slabými vazbami“ mají větší pravděpodobnost nalezení nové práce než ti, kteří spoléhají pouze na blízké kontakty.
- **StandOut-CV (2025)**: 39 % profesionálů ve Velké Británii získalo práci díky kontaktům z networkingu.
- **Forbes (2020)**: Růst podnikání a inovace jsou nejvíce ovlivněny profesními vztahy a doporučeními.

Závěr: Silné a rozmanité profesní sítě vytvářejí více příležitostí než jakýkoli životopis – protože lidé najímají lidi, které znají, kterým důvěřují a které si pamatují.

CO JE TO NETWORKING?

NENÍ to:	JE to:
Sbírání kontaktů	Budování vztahů
Umění se prosadit	Přirozenost
Hledání práce	Vzájemný přínos
Kvantita	Kvalita

4 PILÍŘE EFEKTIVNÍHO NETWORKINGU

- 🤝 **VZÁJEMNOST**

- Jak mohu pomoci?

- ❤️ **PŘIROZENOST**

- Buďte sami sebou

- 🛡️ **DŮVĚRA**

- Buďte spolehliví

- 🔄 **STÁLOST**







- Pravidelný follow-up (udržování kontaktu)

NETWORKINGOVÉ PLATFORMY

Platforma	Účel	Čas/Týden
LinkedIn	Profil, pracovní místa	3-4 hodiny
Facebook	Komunity, skupiny	2-3 hodiny
Eventbrite	Akce a události	1 hodina
Meetup	Místní akce	1-2 hodiny

LINKEDIN: KROK 1

- **Kontrolní body:**

-   Profesionální fotka
-   Titulek (Headline)
-   Sekce „O mně“ (About)

Vytvoření profilu:






Váš profil na LinkedIn je vaše profesní vizitka.

Přidejte kvalitní fotku, jasný titulek a krátkou sekci „O mně“, která zdůrazní vaše silné stránky a cíle.






Váš profil by měl prozrazovat, kdo jste a jaké příležitosti hledáte.

LINKEDIN: STEP 2

Indikátory pokroku:

- Komplettnost profilu:
- FOTO:  100%
- TITULEK:  100%
- „O MNĚ“:  85%
- ZKUŠENOSTI:  80%
- DOVEDNOSTI:  65%
- Cíl: 90 %+ komplettnost.








LINKEDIN: KROK 3

- Seznam akcí:
-  Publikujte – myšlenky, novinky
-  Komentujte – podpořte kolegy
-  Skupiny – najděte stejně smýšlející lidi
-  Buďte viditelní ve své profesní komunitě..
- Sdílejte své nápady, komentujte příspěvky kolegů a připojte se ke skupinám podle zájmů.
- Vaše aktivita buduje důvěru, rozšiřuje vaši síť a otevírá nové příležitosti.
-  Aktivita = Důvěra + Kontakty + Příležitosti

JAK SE PROPOJIT NA LINKEDINU

- Příklady zpráv:
- ❌ "Přidejte mě prosím k vašim kontaktům"
- ✅ "Dobrý den! Zaujala mě vaše práce v oblasti [obor]. Rád bych se s vámi spojil a dozvěděl se více"

FACEBOOK PRO KARIÉRU

-  Proč používat Facebook pro kariéru?
 - Facebook není jen pro sociální kontakty – je to také mocný nástroj pro profesní růst.
 - Připojením se ke správným skupinám můžete::
 -  Učit se od profesionálů ve vašem oboru
 -  Sdílet své vlastní zkušenosti a úspěchy
 -  Najít mentory, partnery nebo pracovní příležitosti
 -  Budovat si dobré jméno a pověst.
 - Seznam skupin:
 -  Women in Business Ukraine
 -  Career & Skills Network

OFFLINE NETWORKING

- Offline networking pomáhá budovat hlubší vazby, které často vedou ke spolupráci nebo partnerství.
- Příklady formátů:
 - 🏛️ Konference, workshopy – učení, nové znalosti, cenné kontakty.
 - 🤝 Networkingové akce – neformální prostředí pro setkávání s profesionály.
 - 👥 Mentorship – podpora a vedení od zkušených expertů.
 - 🎤 Panelové diskuze nebo pitchingové setkání – příležitost prezentovat se.
- Kde je najít:
 - 🔗 Eventbrite, Facebook Events, Meetup, LinkedIn Events, místní komunitní centra a organizace

ELEVATOR PITCH (30 VTEŘIN)




Vzorec:

- **1** **Jméno a profese** – Kdo jste?
- **2** **Vaše hodnota** – Co děláte / čím jste výjimečný/á?
- **3** **Cíl / Dotaz** – Co hledáte?

Příklad:

„Jmenuji se Kateřina. Jsem marketérka – pomáhám firmám získávat zákazníky. Aktuálně hledám nové projekty a partnerství.“

Tipy:

-  Budte struční – asi 3 věty nebo 30 sekund.
-  Usmívejte se a udržujte přirozený oční kontakt.
-  Zaměřte se na to, jak můžete pomoci nebo co nabízíte.

JAK SE PŘEDSTAVIT

- 💡 Tipy pro skvělý první dojem:
- 😊 Usmívejte se – buďte přátelský/á a sebevědomý/á.
- 🎯 Začněte **jednoduchou frází**: „*Ahoj, jsem [jméno], ráda vás poznávám!*“
- 💬 **Projevte zájem** – pokládejte krátké otázky („*Co děláte a proč?*“, „*Čemu se věnujete?*“).
- 👂 **Naslouchejte aktivně** – přikyvujte, udržujte oční kontakt.
- 🤝 **Připojte se k malým skupinkám** (2–3 lidé) – je snazší začít konverzaci.
- ✨ **Follow-up** – po akci se propojte na LinkedInu.



TOP 3 CHYBY V NETWORKINGU



Přílišná vlezlost — přílišné snažení může být pro lidi nepříjemné.



Pasivita — čekání, až vás ostatní osloví jako první, omezuje vaše příležitosti..



Bez follow-upu — zapomenete-li zůstat v kontaktu, nové kontakty zaniknou.



Pamatujte si: Networking je o rovnováze – buďte proaktivní, ale uctivi.



UDRŽOVÁNÍ KONTAKTŮ

Kontakt	Frekvence	Metoda
Nový	1–2 týdny	Zpráva
Kolega	1–2 měsíce	Komentář / Reakce
Mentor	1 měsíc	Hovor / E-mail

TÝDENNÍ AKČNÍ PLÁN

Začali jste navazovat kontakty – nyní zorganizujeme vaše následující 4 týdny pro růst vaší sítě.


Časová osa:

- TÝDEN 1: [] Profil
- TÝDEN 2: [] Outreach
- TÝDEN 3: [] Skupiny
- TÝDEN 4: [] Events

Malé kroky každý týden = velký profesní růst

NÁSTROJE, KTERÉ VÁM POMOHOU RŮST

◆ **Sítě**

 LinkedIn, Facebook

> Budujte svou profesní viditelnost a rozvíjejte smysluplné kontakty..

◆ **Events**

 Eventbrite, Meetup

> Objevujte workshopy, konference a networkingová setkání, která odpovídají vašim cílům..

◆ **Kontakty**

 Google Contacts, Notes

> Organizujte svou síť a usnadněte si následnou komunikaci po setkáních.

21 KPIs ÚSPĚCHU – Sledujte svůj růst

Metrika	Současný stav	Cíl
 Kontakty	50	150
 Skupiny	1	3
 Skupiny	0	150



Proč na tom záleží:

- Sledování vašich KPI vám pomáhá měřit pokrok a zůstat motivovani.
- Každý malý úspěch – nový kontakt, připojená skupina nebo navštívená akce – buduje vaši profesní síť.

KOMUNITY

Fáze účasti:

- **1** Pozorování (1–2 týdny)
 - 👁️ Sledujte, čtěte a učte se, jak členové komunikují.
 - Pochopte tón, témata a pravidla komunity.
- **2** Aktivita (komentáře)
 - 💬 Začněte se zapojovat – komentujte a reagujte na příspěvky.
 - Projevte podporu a sdílejte své myšlenky.
- **3** Užitečnost (obsah)
 - 📣 Sdílejte užitečné příspěvky, tipy nebo zdroje.
 - Buďte přínosem tím, že pomáháte ostatním
- **4** Interakce
 - 🤝 Budujte skutečné vazby a spolupráce.
 - Oslovujte ostatní, vyměňujte si nápady a podporujte společné projekty.

EFEKT „SLABÝCH VAZEB“

(Jak nové kontakty vytvářejí nové příležitosti)

Klíčové myšlenky:

- ◆ **Nejlepší příležitosti přicházejí od známých, ne od blízkých přátel.**

Lidé mimo váš užší okruh často přinášejí čerstvé informace a nečekané šance.

- ◆ **Rozšiřujte svou síť.**

Připojte se k novým skupinám, navštěvujte akce a spojte se s lidmi z různých oborů.






- ◆ **Rozmanitost = Růst.**

Čím pestřejší je vaše síť, tím vyšší jsou vaše šance na objevení nových nápadů, pracovních míst nebo spolupráce.

PSYCHOLOGIE SEBEDŮVĚRY

- 🧠 **Příprava** – sebedůvěra roste z jasnosti. Znejte své téma, své cíle a své sdělení.
- ? **Pokládejte otázky** – zvědavost buduje spojení. Když projevíte zájem, vytváříte důvěru.
- 🎯 **Zaměřte se na ostatní** – skutečná sebedůvěra není o dokazování sebe sama, ale o tom, aby se ostatní cítili viděni a ceněni.
- 🌱 **Dělejte malé kroky** – pokrok, ne dokonalost. Každá malá akce snižuje strach a buduje hybnou sílu.
- 💬 **Pozitivní vnitřní dialog** – nahradte „nemůžu“ za „učím se“. Vaše slova formují vaše nastavení mysli.
- 💪 **Řeč těla** – stůjte vzpřímeně, usmívejte se, udržujte oční kontakt – váš postoj mluví dříve než vy.
- ✨ *Sebedůvěra je dovednost – čím více trénujete, tím silnější se stává*

ZDROJE PRO RŮST

-  **Kurzy** – LinkedIn Learning, Prometheus
- Naučte se praktické nástroje pro networking, komunikaci a sebedůvěru.
-  **Videa** – YouTube (TED Talks, Harvard Business Review)
- Sledujte inspirativní přednášky o budování důvěry, leadershipu a osobním image.
-  **Knihy** – „Nikdy nejez sám“ (Never Eat Alone) od Keitha Ferrazziho
- Objevte sílu pravých spojení a budování vztahů.
-  **Platformy** – Europass, EdEra
- Prozkoumejte bezplatné zdroje pro kariérní rozvoj a zlepšování dovedností.
-  *Neustálé učení udržuje růst vaší sítě – a vaší sebedůvěry.*

PRAKTICKÝ ÚKOL

Vyberte si jeden úkol k procvičení vašich networkingových dovedností ještě dnes!

 **MOŽNOST A**
Napište úvodní zprávu

 **MOŽNOST B**
Připravte si Elevator Pitch (krátké představení)

 Každý malý krok, který uděláte, buduje vaši sebedůvěru a síť.

SEBEKONTROLA: VAŠE PŘIPRAVENOST NA NETWORKING



Zeptejte se samy sebe:

- ◆ Je můj profil kompletní a aktuální?
 - ◆ Koho mohu tento týden kontaktovat/a nebo s kým obnovit spojení?
 - ◆ Jakou akci nebo workshop mohu navštívit pro rozšíření mé sítě?
 - ◆ Mám připravené krátké představení (pitch)?
 - ◆ Udělal/a jsem follow-up (ozval/a se) nedávným kontaktům?
- 💬 *Reflexe buduje uvědomění – a uvědomění buduje sebedůvěru*

KLÍČOVÁ POUČENÍ

Hlavní lekce z dnešního dne

Malé kroky vedou k velkým změnám

Začněte jednoduše – jeden kontakt, jedna zpráva, jedna akce najednou.

Přirozenost buduje důvěru

Bud'te sami sebou. Skutečné příběhy a upřímný zájem znamenají více než dokonalost.

Nejste v tom samy


Vaše síť je vaše komunita – podporujte se a rost'te společně.

 *Každé spojení, které navázete, je krokem k novým příležitostem.*


VÝBĚR ÚKOLU

Vyberte si jednu malou akci pro dnešek!

 **MOŽNOST A**
Napište zprávu

-  Navrhněte krátkou profesionální zprávu:
- Představte se
 - Někomu poděkujte
 - Obnovte kontakt s kolegou

 **MOŽNOST B**
Elevator Pitch

-  Připravte si 30sekundovou prezentaci:
- Kdo jste
 - Co děláte
 - Co hledáte

 Jeden malý úkol může otevřít velké dveře.

DĚKUJI VÁM!

- ✨ „Každé spojení, které dnes vybudujete, formuje váš zítřek.“
- 🌸 Děkuji za vaši pozornost!
- 🤝 NGO “Sila Krainy”
- 💬 Přejeme vám úspěch při budování vaší sítě, růstu vašeho sebevědomí a podpoře ostatních na této cestě.

REFERENCE

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>

DISCLAIMER

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Authors

© November 2025 – Hochschule Wismar University of Applied Sciences Technology, Business and Design, Fundacja Marki Polskiej im. prof. Witolda Kieżuna, NGO Syla Krainy, Czech-Ukrainian Scientific Society, Akademi Kultur ve Egitim Dernegi

This publication was carried out with the financial support of the European Commission under Erasmus + Project “WINGS: Women's Initiative for New Growth and Skills – Empowering Migrant Careers”, Project Number 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718.

Attribution, share in the same condition / Uvedení zdroje, sdílení za stejných podmínek.

(CC BY-SA) : You are free to Share- copy and redistribute the material in any medium or format and Adapt – remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially. The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms under the following terms:

Attribution – you must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggest the licensor endorses you or your use

ShareAlike- If you remix, transform or build upon the material, you must distribute your contribution under the same license as the original

No additional restrictions – you may not apply legal terms.

Máte právo sdílet – kopírovat a šířit materiál v jakémkoli médiu nebo formátu a upravovat – remixovat, transformovat a rozvíjet materiál pro jakékoli účely, včetně komerčních. Poskytovatel licence nemůže tyto svobody odebrat, pokud dodržíte podmínky licence podle následujících podmínek:

Attribuce – musíte uvést příslušný zdroj, poskytnout odkaz na licenci a uvést, zda byly provedeny změny. Můžete tak učinit jakýmkoli přiměřeným způsobem, ale nikoli způsobem, který by naznačoval, že poskytovatel licence podporuje vás nebo vaše použití.

Sdílení za stejných podmínek – pokud materiál remixujete, transformujete nebo rozvíjíte, musíte svůj příspěvek distribuovat pod stejnou licenci jako originál.

Žádná další omezení – nesmíte uplatňovat právní podmínky.