

WELLBEING A ODOLNOST: TÉMA, KTERÉ NEMŮŽEME PŘEJÍT



Talentovaný
Palacký

PROČ JE TO DŮLEŽITÉ?

Studující:

- potřebují dobré vztahy, pocit smyslu a radost z učení, jinak hrozí vyhoření
- čelí osobním i celospolečenským výzvám

**Resilience (odolnost) = schopnost
zvládat zátěž a adaptovat se na změny**

CO UKAZUJÍ DATA?

- klíčové problémy při přechodu do univerzitního studia: únava, zahlcení, náročná adaptace, pocity osamělosti
- klíčové problémy při přechodu na trh práce: resilience (odolnost), emoční inteligence, zvládání stresu
- bariéry využívání podpory: časové, informační, psychologické
- potřeba posílení psychologického poradenství a prevence osamělosti



KDE STUDUJÍCÍ HLEDAJÍ OPORU A KDE CHYBÍ?

- nejznámější služby: Kariérní centrum, Centrum podpory studentů se specifickými potřebami, studentské organizace
- nízké povědomí: fakultní ombudsosoby (nezná je 55 %)

**Duševní zdraví je základním předpokladem
učení, práce a kvalitního života.**

CO S TÍM MŮŽEME DĚLAT?

- programy zaměřené na wellbeing a resilienci
- psychologické poradenství
- kariérní poradenství a koučink
- ombudsosoby
- Centrum podpory studentů se specifickými potřebami
- komunitní život
- rozvoj odolnosti a psychohygieny



PŘECHOD DO STUDIA: ORIENTACE A ADAPTACE



Talentovaný
Palacký

ZAČÁTEK STUDIA JAKO OBDOBÍ LIMINALITY

Prváci:

- opustili známé struktury
- vstupují do nového prostředí s novými pravidly, normami a dynamikou

Tento proces není jen praktický, ale i psychologický a sociální – dotýká se identity a pocitu „kam patřím“.

CO UKAZUJÍ DATA?

Studující naráží hlavně na:

- institucionální kulturu a orientaci v systému
- informační zahlcení
- navazování osobních kontaktů



PROČ JE TO DŮLEŽITÉ?

Pandemie COVID-19 přerušila mnoho „offline“ zkušeností

- ↳ výzkumy ukazují pokles sociálních dovedností
- ↳ start na univerzitě je náročnější než pro předchozí generace

Pokud studující nezažije dobrý start, může pociťovat izolaci, což zvyšuje riziko předčasného ukončení studia.

CO S TÍM MŮŽEME DĚLAT?

- onboarding, strukturované uvítací programy
- komunikace a mapa služeb
 - např. Talentovaný Palacký, poradenství
- jasná informační architektura
 - jeden hlavní komunikační kanál
- podpora komunitního života
 - Studentský klub UP, ambasadoři



DIGITÁLNÍ KOMPETENCE: NEJSOU SAMOZŘEJMOST



Talentovaný
Palacký

PROČ JE TO DŮLEŽITÉ?

- nestačí jen umět ovládat počítač – důležitá je kritická práce s technologiemi, online spolupráce, tvorba vlastního obsahu a chránění sebe i svých dat
- nedostatečný rozvoj digitálních kompetencí vede k nižší uplatnitelnosti absolventů a zaostávání univerzity v konkurenceschopnosti

„Po studiu jsem rychle našla práci v oboru, dokonce na vyšší pozici, než jakou jsem původně hledala a začala jsem hned s koordinací projektu. Mnohé kompetence jsem se ale musela doučit za pochodu. Zjistila jsem, že pracovník musí být pružný a nebát se učit nové věci – třeba z oblasti propagace, správy IT sítí nebo grafiky.”
– *absolventka programu Sociální práce*

CO UKAZUJÍ DATA?



- absolventi uvádějí, že digitální dovednosti často získávají až v praxi – univerzita podle nich zatím nedostatečně propojuje výuku s aktuálními digitálními trendy
- digitální kompetence nejsou samozřejmostí – studující sice ovládají základní aplikace, ale selhávají u pokročilejších dovedností potřebných pro týmovou práci a profesní prezentaci
- největší slabiny: kyberbezpečnost a virtuální spolupráce, tedy dovednosti zásadní pro uplatnění na současném trhu práce

CO S TÍM MŮŽEME DĚLAT?

- digitální kompetence ve výuce – řada fakult je významně akcentuje ve výuce a dalších aktivitách
- propojení s praxí: programy DIGIUP a Okno do praxe (setkávání se zaměstnavateli, sdílení trendů v digitalizaci a IT)



KARIÉRNÍ SMĚŘOVÁNÍ: CO OPRAVDU POMÁHÁ



Talentovaný
Palacký

PROČ JE TO DŮLEŽITÉ?

- současní studující stojí před mnohem složitějším a rychleji se měnícím pracovním trhem než generace před nimi
- dnes už nestačí jen získat diplom

„Zjistil jsem, že se člověk vlastně musí zorientovat sám – a jak je to někdy těžké. Výhodou je kontakt s novými kolegy, pokud jsou ochotní.“

– absolvent Univerzity Palackého

PROČ TO TAK JE?

- studující odkládají téma kariérního směřování a nejsou k tomu vedeni, řešení orientace na trhu práce nechávají až na konec studia
- pracující se nezapojují do kariérních aktivit kvůli bariérám jako jsou nedostatek času, dojíždění, nízká informovanost a roztříštěnost informací, psychologické faktory

CO UKAZUJÍ DATA?

Studující a absolventi:

- největší rezervy cítí v praktických dovednostech, digitálních kompetencích a pracovních zkušenostech
- jsou silnější v sebepoznání a hodnotách
- mají průměrný přehled o pracovních trendech a slabiny v psaní CV, pohovorech, networkingu a osobním branding



CO S TÍM MŮŽEME DĚLAT?

- kariérní poradenství a koučink, networkingové akce, workshopy
- systematické plánování kariéry už během studia
- sdílení zkušeností s absolventy, alumni mentoring
- podpora mimokurikulárních aktivit



INFORMAČNÍ DŽUNGLE: KDE SE STUDUJÍCÍ NA UP ZTRÁCÍ



Talentovaný
Palacký

PROČ JE TO DŮLEŽITÉ?

- pokud jsou studující vystaveni příliš mnoha zdrojům informací, klesá schopnost vybrat ty relevantní, roste stres a snižuje se motivace
- informační architektura – když jsou informace roztržštěné do mnoha kanálů, studující se ztrácejí

CO S TÍM MŮŽEME DĚLAT?

- UPlikace jako hlavní rozcestník
- spolupráce s katedrami a vyučujícími
- Studentský klub: Komunitní a poradenské centrum UP
- Seznamovák / Orientation days + adaptační kurzy
- vizuálně přehledná mapa služeb (online + fyzická verze)



CO UKAZUJÍ DATA?



- zdroje informací studujících: sociální sítě, web UP, Newsletter, UPlikace, osobní doporučení od spolužáků
- studující nechtějí více informací, ale méně roztržštěnosti a jasný hlavní zdroj
- nejčastější potřeby:
 - jasný návod na orientaci v systému
 - přehledná mapa univerzitních služeb
 - sjednocení komunikace a komunikačních nástrojů
- výzvy:
 - informace jsou roztržštěné mezi fakulty, katedry a oddělení
 - mnohé služby studenti neznají
 - offline zdroje mají jen okrajový dopad

„UPlikace mi přijde jako nejjednodušší způsob získávání informací. Používám ji každý den na rozvrh a také na zkoušky. Myslím si, že by se měla ještě více rozšiřovat, jelikož má za mě větší potenciál než např. webové stránky.” – studující Univerzity Palackého

NETWORKING A SEBEPREZENTACE: SLABÁ MÍSTA ABSOLVENTŮ A ABSOLVENTEK



Talentovaný
Palacký

PROČ JE TO DŮLEŽITÉ?

- sebeprezentace a osobní značka rozhodují o tom, jak si nás zaměstnavatel zapamatuje
- bez těchto dovedností absolvent nedokáže své znalosti a diplom efektivně uplatnit v praxi ani se prosadit na trhu práce

Při hledání práce hraje networking a neformální informační kanály výrazně větší roli než oficiální zdroje.

Networking není jen „shánění známostí“, ale budování sociálního kapitálu (Bourdieu), který otevírá přístup k příležitostem, informacím a zdrojům.

CO UKAZUJÍ DATA?

- nedostatek praktických dovedností u absolventů/ek → nízké sebevědomí při prezentaci, nejistota při oslovování zaměstnavatelů, slabé budování profesních sítí
- největší slabiny v oblasti hledání a získávání práce: příprava na pohovor, networking, osobní branding a sebeprezentace, tvorba CV a motivačního dopisu

CO S TÍM MŮŽEME DĚLAT?

- prezentační a komunikační dovednosti studentů jako klíčová priorita
- podpora zapojení do dobrovolnictví, studentských organizací a ambadorských programů
- kariérní poradenství a koučink
- networkingové akce (Career days, Okno do praxe)
- workshopy a nácviky kompetencí na networking



TALENT: POTŘEBUJE ZÁZEMÍ



Talentovaný
Palacký

PROČ JE TO DŮLEŽITÉ?

- pokud univerzita nevytváří systematické podmínky pro rozvoj studujících s vysokým potenciálem, riskuje, že tito aktivní lidé buď ztratí motivaci, vyhoří, nebo odejdou jinam – a tím se ochuzuje o klíčovou sílu svého rozvoje

CO UKAZUJÍ DATA?



- studující často uvádějí, že nevědí, kde hledat příležitosti k rozvoji
- chybí jim návaznost – propojení mezi mimoškolní aktivitou (např. účast v soutěžích, dobrovolnictví, projektech) a formálním studiem
- nízké povědomí o možnostech: až 60–70 % studujících nezná některé univerzitní programy (např. Leadership Matters! či Nadační fond UP)

**Talent sám o sobě nestačí.
Potřebuje prostředí,
které ho podpoří.**



CO S TÍM MŮŽEME DĚLAT?

- spolupráce fakult a podpůrných pracovišť
- Talentovaný Palacký
- Nadační fond UP
- Leadership Matters!



REALITA TRHU PRÁCE: CO BY ABSOLVENTI/KY ZMĚNILI?



Talentovaný
Palacký

PROČ JE TO DŮLEŽITÉ?

- vstup na trh práce je obdobím nejistoty, kdy si absolvent musí osvojit nové role, naučit se pravidla pracovního prostředí a začít budovat svou profesní identitu

CO UKAZUJÍ DATA?

Nejčastější překvapení:



- požadavek na praxi i u juniorních pozic
- rozdíl mezi finančními očekáváními a realitou, zvláště ve veřejném sektoru
- náročnost adaptace na pracovní vztahy a firemní kulturu
- slabá příprava na time management, work-life balance a prevenci vyhoření
- mnozí absolventi zmiňují, že se museli klíčové dovednosti (networking, osobní značka, sebeprezentace) naučit až v praxi

„Škola nás nepřipravila na to, jak to v praxi chodí. Člověk skončí se studiem na LF, soustředěného na předání velkého kvanta teoretických znalostí, a začíná úplně nanovo. Přednášející z praxe jsou navíc často vyhořelí. Na řešení záležitostí jako time management, work-life balance, sebepoznání či komunikace nás studium pramálo připraví. Na praxích podpíráme stěny nemocnic a ze skutečné praxe až do té své vlastní neuvidíme nic.“
– *studující Univerzity Palackého*

CO S TÍM MŮŽEME DĚLAT?

- cílená podpora v rámci výuky i služeb Kariérního centra UP a dalších poradenských pracovišť
- propojení studia s praxí, především na úrovni fakult
- systematická práce s wellbeingem, odolností a zvládáním stresu



PODNIKAVOST: ZÁJEM JE, ALE CHYBÍ „MOST“



Talentovaný
Palacký

PROČ JE TO DŮLEŽITÉ?

- jde o širší kompetenci: schopnost vidět příležitosti, tvořit nápady, převádět je do praxe a nést odpovědnost za výsledky
- cílem je vybavit studující schopností být inovativní a aktivní v jakémkoli prostředí

Podnikavost neznamená jen založit firmu.

CO UKAZUJÍ DATA?

- podnikavost byla hodnocena jako méně důležitá oblast než např. wellbeing nebo time management
- důvodem může být nízká informovanost a chybějící představa, co podnikavost znamená



CO S TÍM MŮŽEME DĚLAT?

- zviditelnění tématu a osvěta
- podpora podnikavosti – workshopy, soutěže, mentoring (např. programy VTP, Leadership Matters!)
- spolupráce s Vědeckotechnickým parkem UP a Kariérním centrem UP
- alumni mentoring



Studující mají zájem o praxi, kreativitu a hledání smyslu, ale nevidí spojitost s rozvíjením podnikavosti během studia. Neuvědomují si, že se dovedou uplatnit i v byznysu, akademii a soukromém sektoru.

