

# ETIKETA na diaľku

Ako zvládnuť  
videohovory cez  
internet?

„Nie je dôležité len to,  
čo hovoríte, ale spôsob,  
akým to hovoríte, a váš  
celkový prejav.“



## RADÍ

LEKTOR FIREMNÉHO  
VZDELÁVANIA  
Matúš JAREČNÝ



## RADÍ

TRÉNERKA  
MANAŽÉROV  
Kvetoslava SARVAŠOVÁ



## RADÍ

PERSONALISTKA  
Zuzana LUČANSKÁ

Využíva ich už väčšina ľudí a značná časť zamestnancov, ale nie vždy sa v nich vedia správne zorientovať. Čím sa treba riadiť počas videohovorov a videokonferencií, online školení či kurzov a vstupných pracovných pohovorov cez internet?

Podľa odborníka na vzdelávanie zamestnancov Matúša Jarečného pri videokomunikácii hrajú prekvapivo najmenšiu úlohu slová, vašu pozornosť upútajú len na 8 percent.

**Na správne pochopenie informácie je pre človeka na obrazovke dôležitá aj reč tela, mimika (až 55 %) či tón hlasu (37 %).**

## Akými pravidlami sa riadiť?

**NIKDY NEMEŠKAJTE.** Ak sa to náhodou stane, včas pošlite esemesku alebo zavolajte adresátovi hovoru.

**ZAPNITE OBRAZ NA VIDEU.** Vyhnite sa faux-pas, zabránite domnienkam a uľahčíte dialóg.

**UISTITE SA, AKÝ VÝSEK KAMERA SNÍMA.** Mala by vám byť vidieť horná polovica/tretina tela a priamy pohľad. Nesnímajte sa zdola ani na výšku z mobilu – zdeformujete si tvár aj obraz, čo pôsobí neprofesionálne.

**UPRAVTE SA.** Účes aj jemné líčenie sú samozrejmosťou, kamere zalichotia skôr svetlejšie a miernejšie farby odevu, bez výrazných vzorov.

**UPRAVTE SI POZADIE.** Ak doma nenájdete neutrálnu alebo prázdnu

plochu, vyberte si z automatických pozadí aplikácie (ponúkne vám ich pri začínaní hovoru), vyhnite sa však preumelkovaným a krikľavým.

**PRIpravTE SA A VZPRUŽTE** – online porada má takú istú hodnotu ako osobné stretnutie. Treba sa naň pripraviť nielen obsahovo (na plánované témy aj prípadné otázky), ale aj vizuálne (oblečenie, pozadie miestnosti) a emocionálne (pozornosť, dobrá nálada).

**NA ZAČIATKU SA PREDSTAVTE,** ak sa s niekým vidíte po prvýkrát.

**V ÚVODE HOVORU SA NEFORMÁLNE POROZPRÁVAJTE.** Čas sú peniaze, ale 3 až 5 minút mimopracovných tém nikomu neublíži.

**USTRÁŽTE SI REČ TELA.** Podopretá hlava či pozícia v polosedie na monitor nepatria. Prispôbte aj tóninu svojho hlasu, úsmev je nielen vidieť, ale aj počuť.

**POČAS POHOVORU SA VENUJTE LEN KAMERE.** Nekontrolujte mobil ani nevyhľadávajte na internete,

ak nebudete poznať odpoveď – je to viditeľné.

**ZABRÁŇTE RUCHOM.** Ak v skupinovom hovore práve nemáte slovo, vypnite si mikrofón. Vy budete počuť, ale vás a vaše šumy nebude. Nezabudnite si ho však zapínať, keď hovoríte.

**BUĎTE AKTÍVNA, ALE NEPREHÁŇAJTE TO.** Zapájajte sa, ale snažte sa neprekrikovať. Vhodné je rozčlenenie hovoru na časové úseky, v ktorých dostanú jednotliví volajúci potom čas určený na otázku a diskusiu.

**VYUŽÍVAJTE HLASOVACIE SLUŽBY.** Pri väčšom počte volajúcich a prijímaní rozhodnutí je ideálne použitie aplikácií určených na hlasovanie či anketu (ako Mentimeter či Slido), v ktorých každý v reálnom čase zaklikne preferované riešenie.

Zoom, Hangouts, Teams, Messenger, Skype? Každá komunikačná aplikácia má svoje pre aj proti a najlepšie je si ju vyskúšať vopred s blízkymi a na domácom internetovom pripojení.

## O AKÉ POVOLANIA (nie) je záujem?

Prísnejšie opatrenia na Slovensku opäť spomalili trh práce. Najväčší slovenský pracovný portál avizuje prepad nových pracovných ponúk v druhom októbrovom týždni o 4-tisíc oproti minulému roku a o 500 oproti predchádzajúcemu týždňu.



– Pokles je najmä v oblasti gastru a cestovného ruchu, ale aj na zákazníckej podpore firiem či ich administratívnych oddeleniach.

+ Naopak, nárast pracovných ponúk zaznamenala výroba (týždenne o 219 viac ako vlni), stabilný je obchod aj informačné technológie. Dobré sú na tom aj strojárstvo a pomocné práce.