



TWORZENIE WIDEO CV

W CELU

PODNIOSZENIA KWALIFIKACJI  
I UMIEJĘTNOŚCI DOROSŁYCH



Erasmus+


Projekt współfinansowany w  
ramach programu Unii Europejskiej  
Erasmus+





# VIDEO


## IN EDUCATION PROCESS

PROJECT: VIDEO IN EDUCATION PROCESS  
PROJECT NUMBER: 2018-1-PL01-KA204-051175

 The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

 El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, el cual refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.

 Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.

 Wsparcie Komisji Europejskiej dla produkcji tej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie może zostać pociągnięta do odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.



## **Program Szkolenia**

*Tworzenie wideo CV w celu podnoszenia kwalifikacji i umiejętności dorosłych*

### **Wideo w procesie edukacyjnym**

Partnerstwo strategiczne Erasmus+ na rzecz edukacji dorosłych

*Przedstawiony poniżej program szkolenia składa się z dokumentu pierwotnie przygotowanego dla przeprowadzenia LLTA w Rzymie (27-31 maja 2019 r.) i zorganizowanego przez CIAPE Centro Italiano per l'Apprendimento Permanente, udoskonalonego w styczniu/lutym 2021 r. przez tę samą organizację na podstawie informacji zwrotnej zebranej przez partnerów projektu Cotopaxi, Real Time Video Ltd i Magenta Consultoria w ramach wydarzeń pilotażowych zorganizowanych na szczeblu krajowym po transnarodowym LLTA.*

#### **I Grupa docelowa:**

- edukatorzy (trenerzy, facylitatorzy, nauczyciele itp.) pracujący z dorosłymi
- pracownicy socjalni, terapeuci, prowadzący grupy, aktywiści, innowatorzy społeczni
- wszystkie osoby zainteresowane udostępnieniem jakichkolwiek treści w formie wideo w celach edukacyjnych

#### **Założenia:**

Uczestnicy powinni umieć korzystać ze sprzętu wideo i komputerów na przynajmniej na podstawowym poziomie, aby móc nagrywać treści wideo i edytować pliki. Ewentualnie - zapewnij obecność osoby z doświadczeniem w tej dziedzinie.

#### **Szacunkowa wielkość i rodzaj grupy:**

Zalecana liczba uczestników. do 6 osób na moderatora

Typ grupy: różnorodna, szczególnie pod względem płci i wieku. Jeśli chodzi o doświadczenie uczestników. wybierz grupę (jak najmniejszą, jeśli to możliwe), która jest dość jednorodna

#### **Uwaga:**

Szkolenie przeznaczone jest raczej dla grup dorosłych o różnym poziomie kompetencji i umiejętności (słabo wykształconych, przekwalifikowujących się, podnoszących kwalifikacje, długotrwale bezrobotnych, osób

w podeszłym wieku, obywateli krajów trzeciego świata itp.). Ma na celu podniesienie ich kompetencji i umiejętności oraz zwiększenie ich potencjału zawodowego, w szczególności w zakresie umiejętności miękkich, przyszłych umiejętności i *personal branding*.

Warto poświęcić trochę czasu na ćwiczenia ruchowe i energetyzujące przerwy podczas zajęć.

## II Efekty nauki:

1. Wiedza:
  - zdobycie wiedzy na temat przyszłych miejsc pracy i prognoz dotyczących umiejętności, ze szczególnym uwzględnieniem umiejętności cyfrowych
  - nauka podstaw ramy DIGCOMP
  - poznanie podstaw budowania marki osobistej
  - nauka podstaw autoprezentacji (także w zakresie doboru ubioru, fryzury i makijażu)
2. Umiejętności:
  - nauka jak wybierać istotne informacje z tradycyjnych CV w formacie Europass, aby zaprojektować efektowne CV
  - nauka jak wyprodukować wideo CV przy użyciu różnego rodzaju sprzętu audiowizualnego
  - nauka jak edytować filmy CV za pomocą bezpłatnego oprogramowania do edycji wideo
  - nauka ustawiania planu zdjęciowego i zachowywania się przed kamerą z uwzględnieniem parametrów rejestracji dźwięku i obrazu
  - nauka jak najlepiej wykorzystać powszechnie znane platformy internetowe używane do rozpowszechniania wideo CV
3. Postawy:
  - promocja chęci wykorzystywania nowoczesnych technologii w poszukiwaniu pracy
  - poprawa pewności siebie
  - udoskonalenie sposobów radzenia sobie ze stresem
  - rozwijanie krytycznego myślenia i samodoskonalenia

## III Podstawowy plan zajęć

Moduł	Czas trwania	Zajęcia	Cele	Uwagi
I	40 min	Wprowadzenie do agendy i celów warsztatu, integracja grupy, oczekiwania i podstawowe zasady	Wprowadzenie do warsztatu, sprawy organizacyjne, zapoznanie się z uczestnikami i omówienie ich oczekiwań	Ta część może być modyfikowana w zależności od potrzeb i profilu grupy itp.
II	90 min	Wprowadzenie do danych dotyczących prognoz przyszłych miejsc pracy i potrzebnych umiejętności (źródła opcjonalne: Cedefop, w szczególności <a href="#">Future Time Traveller policy roadmap report</a> ), z naciskiem na znaczenie umiejętności cyfrowych	Poznanie trendów społeczno-ekonomicznych kształtujących przyszły rynek pracy i zapoznanie się z ramami odniesienia DIGCOMP UE. Wspólna nauka.	
III	50 min	Wprowadzenie do wideo CV jako narzędzia poszukiwania pracy	Dowiedzenie się, czym są wideo CV, wraz ze wskazówkami i sztuczkami dotyczącymi budowania marki osobistej i ustawiania planu	

			zdjęciowego, zwiększając świadomość znaczenia jakości dźwięku i obrazu.	
IV	70 min	Nauka jak samodzielnie stworzyć wideo CV	Umiejętność identyfikowania kluczowych informacji i wiadomości, które mają być przekazywane za pośrednictwem wideo CV, począwszy od treści Europass. Przedstawienie funkcji bezpłatnego oprogramowania do edycji. Nauka podstawowych umiejętności edycji obrazu, dźwięku i muzyki.	Dobrym pomysłem jest wcześniejsza analiza CV uczestników w formacie Europass.
V	100 min	Przygotowanie, nagrywanie i edycja własnego, krótkiego wideo CV	Wskazanie na potrzebę praktycznego wykorzystania nabytej wiedzy i umiejętności. Udzielanie i odbieranie informacji zwrotnej podczas analizy nagranych materiałów.	
VI	20 min	Ewaluacja	Poznanie opinii i krytycznych sugestii uczestników w celu ulepszenia scenariuszy warsztatów.	

#### IV Szczegółowy harmonogram zajęć

##### Moduł I

Czas trwania	Nazwa	Opis	Potrzebne materiały/sprzęt	Uwagi/komentarze
5 min	<b>Wprowadzenie</b>	O sobie, swojej organizacji.	Tabliczki z imionami, jeśli uczestnicy się nie znają	
Instrukcje dla uczestników				
15 min	<b>Gra integracyjna (np. rolka papieru)</b>	Jakakolwiek aktywność, która umożliwi uczestnikom zapoznanie się.	Rolka perforowanego papieru toaletowego	

Instrukcja dla uczestników	Weźcie tyle listków papieru, ile chcecie. [Gdy wszyscy dostaną swoją część], opowiedzcie tyle faktów ze swojego życia prywatnego lub zawodowego, ile wzięliście kawałków.			
Uwaga dla trenera	Podaj rolkę papieru toaletowego osobie siedzącej obok. Nie bierz najpierw kawałka, aby nie sugerować, ile powinni wziąć inni. Podczas każdej prezentacji staraj się stworzyć swobodną atmosferę i podziękuj każdemu uczestnikowi.			
5 min	<b>Cele warsztatów</b>	Prezentacja celów warsztatów. Wskazanie ich roli pilotażowej. Podkreślenie znaczenia informacji zwrotnej.	Prezentacja, komputer, głośniki, projektor	
5 min	<b>Oczekiwania</b>	Poznanie oczekiwań uczestników.	Można zapisać na flipcharcie	
5 min	<b>Harmonogram</b>	Krótką prezentacją harmonogramu	Prezentacja; opcjonalnie: drukowana wersja harmonogramu dla każdego	
5 min	<b>Zasady</b>	Ustalenie podstawowych zasad zapewniających efektywną pracę.	Można zapisać na flipcharcie	

## Moduł II

Czas trwania	Nazwa	Opis	Potrzebne materiały/sprzęt	Uwagi/komentarze
60 min	<b>Trendy na rynku pracy w UE</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Omówienie globalnych i regionalnych trendów społeczno-gospodarczych kształtujących rynek pracy</li> <li>Przedstawienie faktów i liczb dotyczących prognoz miejsc pracy i umiejętności</li> <li>Wyjaśnienie nowości wprowadzonych przez ostatnią</li> </ol>	Slajdy, materiały drukowane	Osoby o mniejszych szansach mogą uznać tę część za demotywującą ze względu na ich potencjalny brak studiów/doświadczeń zawodowych. Następnie należy podkreślić, że wideo CV to także świetny sposób na pokazanie innych rodzajów umiejętności, np. „miękkich” (patrz moduł III)

		reformę DIGCOMP		
Instrukcje dla uczestników	Podzielcie się wynikami z grupą. Kontynuujcie z pytaniami i dyskusjami.			
Uwaga dla trenera	W kontekście trendów na rynku pracy i zawodów przyszłości - przygotuj pisemną listę kompetencji, spośród których uczestnicy będą mogli wybierać podczas przygotowywania skryptów CV			
30 min	<b>Podziel się przykładami przyszłych profili zawodowych związanych ze sferą cyfrową</b>		Slajdy, odniesienia online do profili stanowisk, które mają być udostępnione	
Instrukcje dla uczestników	Podzielcie się wynikami z grupą. Kontynuujcie z pytaniami i dyskusjami.			

### Moduł III

Czas trwania	Nazwa	Opis	Potrzebne materiały/sprzęt	Uwagi/komentarze
25 min	<b>Wprowadzenie do marki osobistej</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trener wyjaśnia koncepcję budowania marki osobistej online i offline</li> <li>2. Porady i wskazówki dotyczące tworzenia atrakcyjnej tożsamości marki</li> <li>3. Dodanie aspektów umiejętności miękkich odnoszących się do sfery psychicznej, potrzebnych przy poszukiwaniu pracy</li> <li>4. Zbadanie niektórych platform internetowych do autopromocji (np. LinkedIn)</li> </ol>	Slajdy, odniesienia online do najczęściej używanych platform brandingowych	
Instrukcje dla uczestników				

Uwaga dla trenera	<p>Po tym, jak uczestnicy podzielą się swoimi wrażeniami i przemyśleniami, przedstaw zasady etyczne, przepisy dotyczące ochrony danych i prywatności;</p> <p>W kontekście umiejętności miękkich - przygotuj pisemną listę umiejętności, z której uczestnicy mogą wybierać podczas przygotowywania skryptów CV;</p> <p>Warto poświęcić jeszcze więcej czasu na budowanie marki osobistej - to bardzo interesujący i ważny temat.</p>			
25 min	<b>Plan zdjęciowy</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczestnicy dzielą się na grupy</li> <li>2. Ich zadaniem jest nagranie krótkiej prezentacji jednego członka-jego wideo CV</li> <li>3. Wszyscy oglądają i słuchają nagrań i starają się go skomentować</li> <li>4. Dyskusja na temat znaczenia odpowiedniego stroju, fryzury, makijażu, tła, scenerii, modulacji dźwięku i jakości wideo</li> </ol>	Sprzęt nagrywający, flipchart	
Instrukcje dla uczestników	<p>Podzielcie się na X grup.</p> <p>Waszym zadaniem jest nagranie krótkiej autoprezentacji, zwracając uwagę na Wasze ubrania, otoczenie, Wasz głos i jakość obrazu jako całości.</p>			
Uwaga dla trenera	<p>Podziel się z grupą WSZYSTKIMI nagranyymi filmami, a po projekcji zapytaj uczestników o odczucia/wrażenia/krytyczne elementy. Omów użycie każdego aspektu i jego wpływ na ostateczne postrzeganie wyniku końcowego.</p>			

#### Moduł IV

Czas trwania	Nazwa	Opis	Potrzebne materiały/sprzęt	Uwagi/komentarze
40 min	<b>Przygotowanie wideo CV</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rozpoczynając od CV Europass, grupa określa treści, które mają być zawarte w wideo CV i jak zwiększyć jego wpływ</li> </ol>	Papier, długopis, laptop	Zwróć uwagę na ochronę danych wrażliwych, szczególnie podczas pracy z grupami szczególnie zagrożonymi (*)
Instrukcje dla uczestników	Waszym zadaniem jest przygotowanie próbki wideo CV zgodnie z instrukcjami trenera.			



Uwaga dla trenera	Instruktorzy potrzebowaliby specjalistycznej wiedzy na temat trendów w zatrudnieniu, aby wesprzeć uczestników i móc przekazać im przydatne informacje;			
	(*) Konieczne jest przedstawienie odpowiednich informacji na temat możliwych negatywnych skutków korzystania z mediów społecznościowych i nowych mediów, zwłaszcza w przypadku pandemii Covid-19, która sprawiła, że media te zajęły czołowe miejsce w większości sektorów, a korzystanie z transmisji wideo do wywiadów jest obecnie powszechne. Prowadzący warsztaty muszą być świadomi potencjalnych problemów związanych z pracą z osobami dorosłymi z grup szczególnie zagrożonych oraz rozpowszechnianiem wideo CV online. Rygorystyczne wytyczne dotyczące bezpieczeństwa w internecie powinny zostać wdrożone i wyjaśnione uczestnikom jako wstęp przed wszystkimi warsztatami.			
30	<b>Symulacja edycji wideo CV</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczestnicy instalują na swoich komputerach to samo oprogramowanie do edycji (np. DaVinci Resolve lub Shotcut)</li> <li>2. Trener krok po kroku pokazuje, jak edytować wideo, jednocześnie pokazując, jak korzystać z oprogramowania</li> </ol>	Uczestnicy powinni przynieść własne komputery z zainstalowanym wybranym oprogramowaniem.	
Instrukcje dla uczestników	Waszym zadaniem jest powtarzanie działań trenera w oprogramowaniu do edycji na własnym komputerze.			
Uwaga dla trenera	Ten moduł wymaga umiejętności posługiwania się wybranym oprogramowaniem do edycji. Przed warszatem sprawdź różne konfiguracje oprogramowania (np. OS) oraz format treści wideo (np. AVCHD, MOV), aby upewnić się, że są one zgodne z wybranym oprogramowaniem do edycji. Jeśli masz problemy z zebraniem wystarczającej liczby komputerów, możesz skupić się na przedstawieniu sposobu korzystania z oprogramowania (niezalecane). Po przedstawieniu każdego kroku trzeba być gotowym do indywidualnego wsparcia uczestników (np. przy problemach z przestrzeganiem instrukcji, problemach ze sprzętem itp.) Zaleca się obecność kompetentnego asystenta do pomocy uczestnikom.			

### Moduł V

Czas trwania	Nazwa	Opis	Potrzebne materiały/sprzęt	Uwagi/komentarze
40 min	<b>Nagranie wideo CV</b>	- Trener przygotowuje materiały potrzebne do	Sprzęt do nagrywania, laptopy	Ogranicz ilość sprzętu - ustal z

		nagrania bardzo krótkiego wideo CV (1 na grupę)  - Grupa nagrywa 2-minutowe wideo CV		wyprzedzeniem z uczestnikami, czy pracować na ich urządzeniach, czy na urządzeniach trenerów* (co wiąże się z kompromisem między jakością produkcji, a przystępnością i łatwością obsługi)
Instrukcje dla uczestników	Waszym zadaniem jest nagranie próbki wideo CV zgodnie z instrukcjami trenera.			
Uwaga dla trenera	*Zapewnienie sprzętu oznacza, że nikt nie jest pokrzywdzony, ponieważ nie ma dostępu do technologii;  Przygotuj się na wsparcie uczestników w zakresie kręcenia i montażu (alternatywnie - zapewnij obecność osoby z doświadczeniem w tej dziedzinie).			
60	<b>Edycja wideo CV</b>	3. Uczestnicy wgrywają przygotowane treści na własne komputery  4. Uczestnicy postępują zgodnie z dotyczącymi edycji instrukcjami trenerów	Uczestnicy powinni przynieść własne komputery z zainstalowanym wybranym oprogramowaniem.	
Instrukcje dla uczestników	Waszym zadaniem jest powtarzanie opisanych wcześniej przez trenera czynności w oprogramowaniu do edycji na własnych komputerach.			
Uwaga dla trenera	Ten moduł wymaga umiejętności posługiwania się wybranym oprogramowaniem do edycji. Przed warsztatem sprawdź różne konfiguracje oprogramowania (np. OS) oraz format treści wideo (np. AVCHD, MOV), aby upewnić się, że są one zgodne z wybranym oprogramowaniem do edycji. Jeśli masz problemy z zebraniem wystarczającej liczby komputerów, możesz skupić się na przedstawieniu sposobów korzystania z oprogramowania (niezalecane). Po przedstawieniu każdego kroku trzeba być gotowym do indywidualnego wsparcia uczestników (np. przy problemach z przestrzeganiem instrukcji, problemach ze sprzętem itp.) Zaleca się obecność kompetentnego asystenta do pomocy uczestnikom.			

### Moduł VI

Czas trwania	Nazwa	Opis	Potrzebne materiały/sprzęt	Uwagi/komentarze
20 min	<b>Ewalucja</b>	Ewaluację można przeprowadzić w oparciu o wytyczne VEP IO2	W zależności od wybranej metody: kwestionariusze papierowe,	

			kwestionariusz wywiadu, ankieta online	
--	--	--	--	--

### Materiały:

Do zorganizowania warsztatu potrzebny jest różnego rodzaju sprzęt do rejestracji obrazu i dźwięku. Ponieważ profesjonalny sprzęt może być zbyt drogi i niedostępny dla nauczycieli i ich organizacji, zaleca się wyposażenie podstawowe:

- aparaty fotograficzne, kamery czy smartfony - dowolny dostępny sprzęt z funkcją nagrywania wideo
- statywy (zalecane statywy wideo z głowicą olejową; zamiast nich można zastosować statywy fotograficzne lub inny sprzęt stabilizujący)
- mikrofony (podstawowe mikrofony typu lavalier (krawatowy) lub bardziej zaawansowane warianty)
- słuchawki
- komputer z opcjami edycji wideo (z oprogramowaniem do edycji, takim jak DaVinci Resolve, Blender, Shotcut, Microsoft Movie Maker, iMovie)

### Bibliografia i inne źródła:

Przydatne mogą być wszystkie źródła na ten temat, zwłaszcza poradniki online, takie jak samouczki, porady i wskazówki na temat produkcji wideo CV. Zalecane źródła i strony internetowe:

1. CEDEFOP <https://www.cedefop.europa.eu/en>
2. FUTURE TIME TRAVELLER Policy report <http://future-time-traveller.eu/products/>
3. DIG COMP Guide <https://ec.europa.eu/jrc/en/digcomp>
4. [www.theguardian.com/careers/careers-blog/how-to-make-video-cv](http://www.theguardian.com/careers/careers-blog/how-to-make-video-cv)

### Uwagi ogólne

- jeśli w niektórych modułach uczestnicy mają korzystać z osobistych komputerów i sprzętu, należy ich wcześniej poprosić o przyniesienie ich i zainstalowanie odpowiedniego oprogramowania do edycji;
- podział na moduły nie jest obowiązkowy. Działania można łączyć, jeśli zachowany jest ich pierwotny cel;
- czas trwania warsztatów można przedłużyć: idealny czas trwania to 12 godzin. Alternatywnie, moduły mogą być organizowane w różnych sesjach/dniach lub okresowo powtarzane;
- rozważ poświęcenie czasu na ćwiczenia ruchowe i energetyzujące w przerwach podczas zajęć;
- poświęć czas na tworzenie dobrej atmosfery wewnątrz grupy, m.in. poprzez wykorzystanie gier integracyjnych, aby uczestnicy czuli się bardziej komfortowo;
- ogranicz prezentację teoretyczną do tego, co konieczne, aby uczestnicy mieli więcej czasu na rozwijanie swoich umiejętności w praktyce i kreatywność.

## Przeniesienie edukacji pozaformalnej w wykorzystaniem wideo CV online

Aby zorganizować sesję szkoleniową dotyczącą tworzenia wideo CV, przydatne może być podzielenie jej na co najmniej trzy etapy, które mogą odbywać się tego samego dnia lub – rekomendowane – rozłożone na dwa dni.

1. W pierwszym etapie, organizowanym online i angażującym całą grupę uczestników i moderatorów/trenerów, konieczne jest:
  - i) Powitanie uczestników, przeprowadzenie krótkiej integracji (patrz moduł I);
  - ii) Przedstawienie aktualnych trendów na rynku pracy i umiejętności (patrz moduł II);
  - iii) Zaprezentowanie narzędzia wideo CV i podstawowych informacji o budowaniu marki osobistej (patrz moduł III);
  - iv) Przedstawienie sprzętu i techniki samodzielnego tworzenia wideo CV (patrz moduł IV).

Czas trwania: 4 godziny (w tym 2-3 krótkie przerwy kawowe)

2. Druga faza (patrz moduł V) może być przeprowadzona samodzielnie (offline) przez uczestników lub w mniejszych grupach (online). Zwróć uwagę, że Zoom, Teams (i inne aplikacje) pozwalają na tworzenie wielu „breakout roomów” - wymagałoby to większej liczby moderatorów, w zależności od wielkości całej grupy. Ta faza skupi się na:
  - i) Pracy nad tradycyjnym CV w celu wybrania i przeniesienia najważniejszych elementów i informacji do formatu wideo;
  - ii) Nagrywaniu ujęć wideo CV;
  - iii) Postprodukcji wideo CV.

Czas trwania: 2 godziny

3. Trzecia faza (patrz moduł VI) obejmie:
  - i) Przedstawienie wszystkich prac jednej po drugiej;
  - ii) Dyskusję grupową, opinie, komentarze.

Czas trwania: 1 godzina

### Do zrobienia przed warsztatem:

- Wybierz najbardziej odpowiednią platformę/aplikację do przeprowadzenia warsztatów i poinformuj o tym wcześniej uczestników/uczestniczki. Możesz również zaprosić uczestników/uczestniczki do wyboru odpowiedniego narzędzia do nauki online. To też będzie szansą na zdobycie nowej wiedzy.
- Ułatwij uczestnikom/uczestniczkom dostęp do wybranej platformy/aplikacji (np. wysyłając wcześniej link, instrukcję korzystania, informację jak zainstalować, itp.).
- Przygotuj uczestników/uczestniczki do technicznego korzystania z wybranego narzędzia – poproś by wcześniej zainstalowali i przećwiczyli jego obsługę (pomyśl o ew. przygotowaniu tutoriali albo przewodników krok po kroku).
- Staraj się przewidzieć możliwe trudności (takie jak niedostępność narzędzi, niestabilne połączenie internetowe) i zaplanuj potencjalne rozwiązania awaryjne.
- Poproś uczestników/uczestniczki by przygotowali z góry swoje miejsce w domu – tak by było ciche, komfortowe, wygodne i dobrze oświetlone.
- Wyślij wcześniej materiały edukacyjne wykorzystywane podczas szkolenia.

- Pomyśl o zapewnieniu trenerów/ek, facylitatorów/ek, którzy byliby biegli zarówno w kwestii merytorycznej szkolenia, jak i technicznego wykorzystania narzędzi online.