

## ЛАБОРАТОРНІ ЗАВДАННЯ. ТЕМА 1-2.

### Я І СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ

#### Практичні завдання

1. Алгоритм 1: Ревізія підписок за 3 кроки
2. Чек-лист для самоперевірки
3. Алгоритм 2 : «Я – Є: ДЕ? КОЛИ? ЧОМУ? ЯК?...»

#### Чому це взагалі важливо?

Репутація: Ваш акаунт — це цифрове резюме. Його дивляться HR-и, партнери та нові знайомі.

Психогігієна: Розуміння того, що вас дратує, допомагає вчасно відписатися від «токсичного» контенту.


#### □ Алгоритм: Ревізія підписок за 3 кроки


##### Крок 1. Швидке сортування (Тест на емоцію)

Відкрийте список своїх підписок і почніть гортати. Зупиняйтеся на кожному профілі та чесно запитайте себе: «Що я відчуваю, коли бачу його пост?»

Розділіть їх умовно на три типи:

«Ракета»  (Надихає, дає нові знання, викликає усмішку, спонукає діяти).

«Баласт»  (Нічого не викликає, просто займає місце, старі знайомі, з якими не спілкуєтесь 5 років).

«Якір»  (Викликає почуття провини («я недостатньо крутий»), роздратування, заздрість або тривогу).

##### Крок 2. Чистка (Принцип 20/80)

«Якорі» — Відписуємось негайно. Навіть якщо це суперпопулярна модель чи успішний блогер. Якщо їхній контент псує вам настрій — він токсичний конкретно для вас.

«Баласт» — Видаляємо 50%. Залишайте лише тих, хто вам справді цікавий зараз, а не в 2018 році.

«Ракети» — Залишаємо і додаємо в «Обране», щоб алгоритм показував їх частіше.

### **Крок 3. Свідоме наповнення (Проектування майбутнього)**

Тепер подивіться на те, що залишилося, і поставте фінальне питання:

«Чи допоможе цей список підписок мені стати тим, ким я хочу бути через 2 роки?»

Якщо хочете бути маркетологом — чи є у вас підписки на світові агенції?

Якщо хочете працювати в ІТ — чи підписані ви на архітекторів систем або фаундерів стартапів?

Якщо хочете здорове тіло — чи є у вашій стрічці адекватні доказові тренери замість "чудо-дієт"?

#### **Чек-лист для самоперевірки**

**Проаналізуйте свій оновлений список підписок за пропорцією 40 / 40 / 20:**

40% — Навчання та розвиток: Професійні спільноти, мови, новини вашої галузі.

40% — Розваги та лайфстайл: Те, що дає відпочинок (хобі, меми, друзі).

20% — «Зона росту»: Люди, які на 10 кроків попереду вас. Ті, на кого ви хочете бути схожими професійно.

#### **Питання для роздумів:**

Коли я востаннє дізнався щось корисне для навчання зі своєї стрічки?

Чи не забагато у мене підписок на "ідеальне життя", яке відволікає мене від мого власного?

Скільки часу я витрачаю на людей, яких я навіть не знаю особисто і які не дають мені нічого нового?

## Алгоритм 2 «Я – Є: ДЕ? КОЛИ? ЧОМУ? ЯК?...»

Оберіть усі соціальні мережі, у яких ви представлені і розгляньте себе як бренд і проаналізуйте власну саморепрезентацію за таким алгоритмом

### 1. Платформа та Активність (Де? Скільки?)

Вибір мережі: Які додатки відкриваються автоматично?

Часові ліміти: Скільки реального часу витрачено (екранний час) vs Скільки здається, що витрачено.

Таймінг: Коли рука тягнеться до телефону (зранку в ліжку, під час їжі, перед сном)?

### 2. Оформлення та Перше враження (Як?)

Visual ID: Чи є в акаунта «обличчя» (колір, стиль, якість фото)?

ВІО / Шапка: Чи зрозуміло за 3 секунди, про що цей профіль, чи це «загадка для обраних»?

Навігація: Чи легко знайти закріплені сторіз (Highlights) або важливі посилання?

Актуальність: Коли був останній пост? (Покинуті акаунти викликають недовіру).

### 3. Тест «Подобається / Не подобається» (Чому?)

| Мережа | Що тримає (Подобається) | Що бісить (Не подобається) |

### 4. Соціальне коло та Цінність (З ким? Чому важливо?)

Аудиторія: Це «свої» (підтримка) чи «чужі» (спостерігачі/хейтери)?

Експертність: Чи стаю я розумнішим/кращим після перегляду цього акаунта?

Емоції: Після виходу з мережі я відчуваю натхнення чи спустошення та заздрість?