



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

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



**Co-funded by
the European Union**

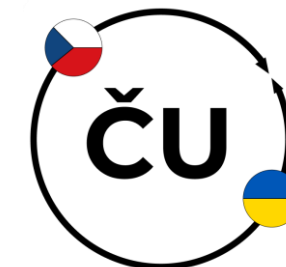
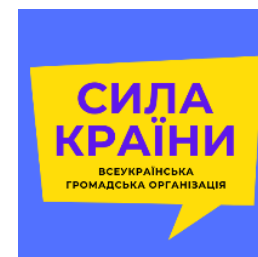
Kompleksowy Program Integracyjny „Skok naprzód: Zwrot w karierze kobiet” przeznaczony dla Kobiet – Przymusowych Migrantek

Lekcja 10:

Adaptacja do nowej kultury pracy

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

01/09/2024 - 31/08/2026



Adaptacja do nowej kultury pracy

Rozpoczęcie nowego życia zawodowego w nowym kraju wymaga odwagi. Ta prezentacja oferuje praktyczne wskazówki, które pomogą Ci zrozumieć szerszą europejską kulturę pracy i odnieść sukces w życiu zawodowym. Wspólnie odkryjemy Twoje mocne strony i stworzymy nowe możliwości.



Twoja siła: wyjątkowe doświadczenia

Values You Bring

Każdy z Was ma bogate doświadczenia z różnych kultur. Wasza wielojęzyczność, zdolność adaptacji i odporność psychiczna czynią Was cennymi pracodawcami.

- Różnorodne perspektywy i kreatywne rozwiązywanie problemów
- Umiejętności komunikacji międzykulturowej
- Elastyczność i zdolność szybkiego uczenia się
- Doświadczenie w pokonywaniu wyzwań



Poruszanie się po europejskiej kulturze miejsca pracy

Kultury pracy w Europie są zróżnicowane i często łączą tradycyjne wartości z nowoczesnymi praktykami. Zrozumienie kluczowych zasad jest kluczowe dla sukcesu w nowym środowisku.

Budowanie relacji zawodowych

Pielęgnowanie silnych relacji zawodowych i zaufania jest niezwykle cenne. Nawiązywanie autentycznych relacji z kolegami i przełożonymi wzmocni Twoją integrację i sukces.

Zrozumienie dynamiki organizacyjnej

Miejsca pracy często charakteryzują się odrębną strukturą organizacyjną. Rozpoznawanie ról, przestrzeganie protokołów komunikacyjnych i zrozumienie procesów decyzyjnych są kluczowe dla poruszania się w środowisku zawodowym.

Proaktywna adaptacja

Różne kraje i firmy mają zróżnicowane oczekiwania dotyczące punktualności, komunikacji i równowagi między życiem zawodowym a prywatnym. Bądź elastyczny, przestrzegaj lokalnych norm i proaktywnie dostosowuj się do tych zróżnicowanych standardów zawodowych.

Punktualność i zarządzanie czasem

Zrozumienie oczekiwań

Kultura biznesowa w różnych międzynarodowych miejscach pracy różni się w zależności od sektora i firmy. Zazwyczaj oczekuje się punktualności na spotkaniach, ale w niektórych przypadkach można wykazać się elastycznością.

Praktyczne wskazówki

- Na ważne spotkania i spotkania biznesowe przychodź 5–10 minut wcześniej.
- Poinformuj innych z wyprzedzeniem, jeśli się spóźnisz i przeproś.
- Bądź wyjątkowo ostrożny i zrób dobre wrażenie w pierwszych dniach.
- Ustal jasne warunki z pracodawcą dotyczące godzin pracy.
- Zapytaj o informacje dotyczące czasu trwania przerw i lunchu.



 **Important Note:** First impressions are crucial. Being punctual in your first week demonstrates your professionalism and helps build trust.



Hierarchia i komunikacja w miejscu pracy

01

Communication with Superiors

Używaj języka pełnego szacunku i zachowuj formalny ton w kontaktach z przełożonymi, zwłaszcza na początku rozmowy. Bądź uprzejmy i konstruktywny, zgłaszając sugestie.

02

Komunikacja z kolegami

Buduj przyjazne, a jednocześnie profesjonalne relacje ze współpracownikami. Nieformalne interakcje podczas przerw i bliższe poznanie się są często cennym elementem budowania relacji w wielu europejskich miejscach pracy.

03

Proces podejmowania decyzji

Procesy decyzyjne mogą być różne, ale w wielu europejskich organizacjach decyzje często pochodzą od kadry zarządzającej. Chociaż Twój wkład jest cenny, pamiętaj, że ostateczne decyzje zazwyczaj należą do kierownictwa.



Zrozumienie kultury informacji zwrotnej w różnych krajach

Poruszanie się po różnych stylach informacji zwrotnej

Kultury informacji zwrotnej różnią się znacząco na całym świecie, a szczególnie w krajach partnerskich. Niektóre kultury, takie jak Turcja, często preferują pośrednią i uprzejmą informację zwrotną, ceniąc harmonię i zachowanie twarzy. Inne, takie jak Niemcy, zazwyczaj oczekują bezpośredniej, bezpośredniej i jednoznacznej informacji zwrotnej, stawiając na jasność i efektywność. Rozpoznanie i dostosowanie się do tych zróżnicowanych stylów informacji zwrotnej jest kluczowe dla efektywnej współpracy i sukcesu w danym kraju. Zrozumienie lokalnej kultury informacji zwrotnej to nie tylko uprzejmość; to kluczowy element pomyślnych rezultatów projektu.

Podczas otrzymywania informacji zwrotnej

- **Słuchaj aktywnie:** Skoncentruj się na zrozumieniu przekazu, niezależnie od tego, czy jest on bezpośredni, czy subtelny. W kulturach pośrednich zwracaj uwagę na ton, sygnały niewerbalne i kontekst.
- **Oprzyj się postawie obronnej:** traktuj informację zwrotną jako okazję do rozwoju, a nie atak osobisty.
- **Dąż do jasności z szacunkiem:** W kulturach pośrednich grzecznie zadawaj pytania wyjaśniające, aby odkryć niuanse. W kulturach bezpośrednich proś o konkretne przykłady.
- **Określ możliwe do wykonania kroki:** Poproś o konkretne sugestie dotyczące sposobów ulepszeń.
- **Okaż uznanie:** Podziękuj osobie za jej wkład, pokazując w ten sposób otwartość na naukę i doskonalenie.

Podczas udzielania informacji zwrotnej

- **Dostosuj się do kontekstu kulturowego:**
 - **W kulturach pośrednich (np. w Turcji):** Formułuj informacje zwrotne delikatnie, używaj łagodnego języka i przekazuj je prywatnie. Skup się najpierw na aspektach pozytywnych.
 - **W przypadku kultur bezpośrednich (np. w Niemczech):** Bądź jasny, zwięzły i precyzyjny. Skup się na obserwacjach opartych na faktach i pożądanym rezultatach.
- **Skup się na pracy, nie na osobie:** unikaj ataków personalnych, utrzymuj obiektywizm i zorientowanie na zadanie w informacjach zwrotnych.
- **Zaproponuj rozwiązania lub kolejne kroki:** Pomóż pokierować jednostką w stronę poprawy.
- **Wybierz odpowiedni czas i miejsce:** Weź pod uwagę prywatność i poziom komfortu odbiorcy.
- **Zadbaj o zrozumienie:** zapytaj, czy Twoja opinia jest jasna i czy mają jakieś pytania.



Strój roboczy i profesjonalny wygląd

Biura korporacyjne

Bardziej formalny ubiór jest zazwyczaj oczekiwany w sektorach takich jak bankowość, prawo i duże korporacje. Często preferowane są garnitury, schludne fryzury i minimalistyczne dodatki.

Branże kreatywne i technologiczne

Agencje reklamowe, studia projektowe i firmy technologiczne zazwyczaj stosują bardziej swobodny dress code. Jednak dbałość o schludny i schludny wygląd pozostaje ważna.

Wskazówki ogólne

Rozpoczynając nową pracę, przez pierwsze kilka dni ubieraj się bardziej formalnie i obserwuj otoczenie w miejscu pracy. Czystość i schludny wygląd są ważne na każdym kroku. Zachęcamy również do ubierania się w sposób, który szanuje Twoje wartości kulturowe, a jednocześnie przestrzega norm zawodowych.

Style komunikacji

Skuteczna komunikacja jest podstawą sukcesu w życiu zawodowym. W wielu środowiskach zawodowych zarówno komunikacja werbalna, jak i niewerbalna odgrywają istotną rolę.



Umiejętności komunikacji werbalnej

Bariery językowe

Znajomość lokalnego języka daje znaczącą przewagę. Początkowo możesz szukać wsparcia u współpracowników, którzy mówią po angielsku lub w innych popularnych językach biznesowych. Nauka podstawowych zwrotów lokalnych świadczy o Twoim zaangażowaniu i wysiłku.

- Uczęszczaj na kursy językowe
- Ćwicz codziennie
- Poproś kolegów o pomoc
- Priorytetem jest nauka terminologii biznesowej

Język uprzejmy i pełen szacunku

W wielu europejskich i międzynarodowych kulturach pracy uprzejmość i szacunek są wysoko cenione. Słowa takie jak „proszę”, „dziękuję” i „proszę bardzo” są często używane i oczekiwane.

- Zwróć uwagę na formalne i nieformalne formy zwracania się w języku lokalnym
- Podkreśl powitania i pożegnania
- Używaj wyrażenia prośby i wdzięczności
- Przyjmij cierpliwy i wyrozumiały ton

Aktywne słuchanie

Dobry komunikator to również dobry słuchacz. Poświęć całą swoją uwagę drugiej osobie i pokaż, że rozumiesz.

- Make appropriate eye contact
- Używaj sygnałów niewerbalnych, aby pokazać zaangażowanie
- Wyjaśnij, zadając pytania
- Potwierdź, podsumowując

Siła komunikacji niewerbalnej

Mowa ciała, mimika, gesty i mimika niosą ważne przesłania w międzynarodowej kulturze biznesowej. Dokładne odczytywanie i wykorzystywanie komunikacji niewerbalnej wzmacnia relacje zawodowe.

Kontakt wzrokowy

Bezpośredni kontakt wzrokowy jest często oznaką zaufania i uczciwości, ale jego intensywność i czas trwania mogą się różnić w zależności od kultury. Uważaj, aby nie przesadzić z intensywnością.

Przestrzeń osobista

Normy dotyczące przestrzeni osobistej różnią się znacząco w zależności od kultury. Należy przestrzegać lokalnych zwyczajów; w niektórych sytuacjach fizyczna bliskość może być bardziej powszechna, podczas gdy w innych wymagany jest większy dystans.

Gesty i mimika

Użycie gestów i mimiki w komunikacji różni się znacznie w zależności od kultury. Niektóre kultury uznają ekspresyjne ruchy dłoni za naturalny i ożywiony styl komunikacji, podczas gdy inne preferują bardziej stonowane gesty..



Uwaga: Niektóre gesty i sygnały niewerbalne mogą mieć różne znaczenie w różnych kulturach. Obserwuj i nie wahaj się pytać, jeśli masz wątpliwości.

Umiejętności miękkie: znaczenie umiejętności społecznych

Twoje umiejętności techniczne zapewnią Ci zatrudnienie, ale kompetencje społeczne pomogą Ci odnieść sukces i umożliwią rozwój kariery. Umiejętności te są cenne w każdej międzynarodowej kulturze pracy.



Empatia i inteligencja emocjonalna



Czym jest empatia?

To umiejętność rozumienia i odczuwania emocji innych. W miejscu pracy empatia oznacza silniejsze relacje i lepszą współpracę.



Inteligencja emocjonalna

Umiejętność zarządzania własnymi emocjami i odczytywania emocji innych osób jest kluczowa dla osiągnięcia sukcesu zawodowego.



Aplikacja w miejscu pracy

Staraj się zrozumieć punkt widzenia swoich kolegów. Bądź otwarty na różne opinie i zachowuj wspierającą postawę.

Rozwijanie empatii wymaga praktyki. Każdego dnia słuchaj więcej, obserwuj więcej i bądź bardziej wyrozumiały. Ta umiejętność wzmacnia się z czasem i otwiera nowe możliwości w Twojej karierze.

Praca zespołowa i współpraca



Bycie skutecznym graczem zespołowym

W europejskiej kulturze pracy duch zespołowy jest wysoko ceniony. Oczekuje się współpracy, dzielenia się i wzajemnego wspierania.

Do sukcesu w zespole

1. Komunikuj się otwarcie i szczerze
2. Wypełniaj swoje obowiązki
3. Bądź chętny do pomagania innym
4. Znajdź konstruktywne rozwiązania konfliktów
5. Stawiaj sukces zespołu ponad sukces osobisty
6. Szanuj różne pomysły

Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych



Słuchanie

Praktykuj aktywne słuchanie. Poświęć całą uwagę rozmówcy i zadawaj pytania, aby upewnić się, że wszystko rozumiesz.



Jasne wyrażanie się

Wyrażaj swoje myśli jasno i zrozumiale. Unikaj zdań złożonych; bądź prosty i precyzyjny.



Zadawanie pytań

Nie wahaj się pytać, gdy czegoś nie rozumiesz. Zadawanie pytań pokazuje Twoją chęć do nauki.



Feedback

Dawaj i otrzymuj konstruktywną informację zwrotną. Jest to ważne dla wzajemnego rozwoju.



Świadomość międzykulturowa

Zrozumienie i szacunek dla odmiennych kultur to niezbędna umiejętność we współczesnym świecie biznesu. Można dostosować się do nowej kultury, zachowując jednocześnie własną tożsamość kulturową.

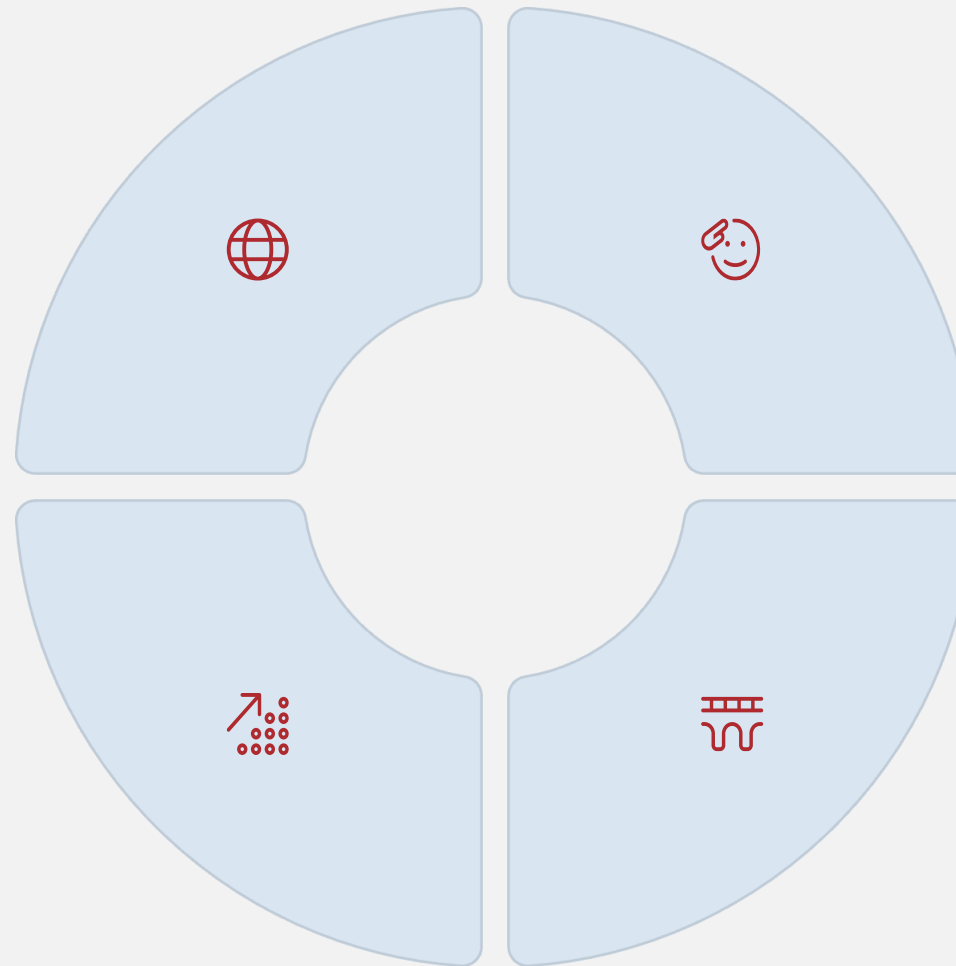
Zrozumienie różnic kulturowych

Świadomość

Każda kultura ma swoje własne, unikalne wartości, style komunikacji i sposoby prowadzenia biznesu. Ważne jest, aby poznać i zaakceptować te różnice..

Ciągła nauka

Rozwijanie świadomości kulturowej to proces ciągły. Bądź otwarty na naukę nowych rzeczy każdego dnia..



Szacunek

Okazywanie szacunku odmiennościom, tolerancja i unikanie uprzedzeń są podstawą w środowisku zawodowym.

Budowanie mostów

Budowanie mostów międzykulturowych, znajdowanie wspólnego gruntu i opracowywanie metod współpracy pozwala tworzyć silne relacje.

Adaptacja przy jednoczesnym zachowaniu tożsamości

Znalezienie równowagi

Adaptacja do nowej kultury nie oznacza rezygnacji z własnej tożsamości. Możesz zintegrować się z życiem zawodowym, zachowując jednocześnie swoje wartości kulturowe..



- **Twoje własne wartości**

Bądź wierny swoim wartościom kulturowym i osobistym. To czyni Cię silnym i wyjątkowym.

- **Otwarta komunikacja**

Grzecznie poinformuj pracodawcę o swoich potrzebach i granicach.

- **Wspólna płaszczyzna**

Skupiaj się na wspólnych wartościach i celach, a nie na różnicach.

- **Elastyczność**

Bądź elastyczny i dostosowuj się, nie rezygnując jednak ze swoich wartości.



Zarządzanie konfliktami: przekształcanie wyzwań w szanse

Nieporozumienia i konflikty są naturalne w miejscu pracy. Ważne jest, jak sobie z nimi radzisz. Przy odpowiednim podejściu konflikty mogą przekształcić się w okazje do nauki i rozwoju.

1

1. Zachowaj spokój

Unikaj reakcji emocjonalnych. Weź głęboki oddech i obiektywnie oceń sytuację.

2

2. Słuchaj aktywnie

Spróbuj zrozumieć perspektywę drugiej osoby. Aktywne słuchanie to połowa rozwiązania..

3

3. Mów jasno

Wyrażaj problemy konstruktywnie, nie personalizując ich. Używaj stwierdzeń zaczynających się od „ja”.

4

4. Bądź nastawiony na rozwiązania

Skup się na rozwiązaniach, a nie tylko na omawianiu problemu. Pracujcie razem nad wspólnym rozwiązaniem.

Scenariusze odgrywania ról w sytuacjach konfliktowych

1

Scenariusz: Nierównowaga obciążenia pracą

Sytuacja: Ciągłe proszą cię o więcej pracy i wydaje ci się to niesprawiedliwe.

Podejście: „Szanowny/a [Imię], z przyjemnością z powodzeniem wykonam powierzone mi zadania. Chciałbym/Chciałabym jednak omówić z Tobą moje obecne obciążenie pracą. Potrzebuję wskazówek, które zadania powinienem/powinnam traktować priorytetowo. Dzięki temu będę mógł/mogła wykonywać je najlepiej, jak potrafię”.

2

Scenariusz: Awaria komunikacji

Sytuacja: Masz problemy z komunikacją ze współpracownikiem, co wpływa na Twoją pracę.

Podejście: „Dzień dobry [Imię], chciałbym z panem porozmawiać. Wygląda na to, że doszło do pewnych nieporozumień w ostatnim projekcie. Czy moglibyśmy omówić, jak możemy usprawnić naszą komunikację, aby współpraca była skuteczniejsza?”

3

Scenariusz: Nieporozumienie kulturowe

Sytuacja: Twoje zachowanie zostało źle zrozumiane i wywołało dyskomfort.

Podejście: „Przepraszam; myślę, że doszło do nieporozumienia. Może to wynikać z różnic kulturowych. Czy mogę wyjaśnić sytuację? W przyszłości będę ostrożniejszy i chętnie się czegoś nauczę”.

Znajomość i obrona swoich praw

Twoje prawa

Każda osoba pracująca w kraju europejskim, niezależnie od narodowości, ma określone prawa pracownicze. Znajomość tych praw zapewnia ochronę.

Podstawowe prawa pracownicze

- Prawo do pisemnej umowy o pracę
- Przepisy dotyczące czasu pracy i nadgodzin
- Minimalne wynagrodzenie i terminowa wypłata wynagrodzeń
- Prawo do urlopu wypoczynkowego
- Warunki bezpieczeństwa i higieny pracy
- Ochrona przed dyskryminacją



☐ **Important:** Obtain clear information regarding your work permit and status. You can seek legal support if necessary. NGOs offering free consultation services are available.

Umiejętności samorzeczności



Bądź świadomy

Znaj swoje prawa i rozpoznaj, kiedy są naruszane. Zachowaj czujność w sytuacjach, w których się mogą być naruszane.



Dokumentuj

Rejestruj problematyczne sytuacje, daty i szczegóły. Dowody pisemne są ważne.



Porozumiewaj się

Rozwiązuj problemy spokojnie i profesjonalnie. Używaj sformułowań „ja”, aby wyrazić swoje uczucia..



Szukaj wsparcia

Nie jesteś sam. Skorzystaj z pomocy działu HR, zaufanych współpracowników lub zewnętrznych źródeł wsparcia..



Podejmij działanie

W razie potrzeby złóż formalną skargę. Nie wahaj się dochodzić swoich praw.

Zbuduj swoją sieć zawodową

Silna sieć kontaktów zawodowych jest nieoceniona dla rozwoju Twojej kariery. Stwórz społeczność, w której otrzymasz wsparcie, będziesz się uczyć i znajdziesz możliwości.



Relacje w miejscu pracy

Buduj szczere, a zarazem profesjonalne relacje ze współpracownikami. Uczestnicz w przerwach na kawę i wydarzeniach towarzyskich. Każda relacja to potencjalna szansa na naukę i rozwój.



Zaangażowanie społeczności

Dołącz do profesjonalnych grup kobiecych i sieci wsparcia dla imigrantów. Dzielenie się doświadczeniami i wzajemne wsparcie to potężne narzędzia..



Sieci cyfrowe

Stwórz swój profil na platformach takich jak LinkedIn. Dołącz do grup związanych z Twoją branżą i angażuj się..



Ciągły rozwój i nauka

Zainwestuj w siebie

Sukces w życiu zawodowym wymaga ciągłej nauki i rozwoju. Staraj się być każdego dnia trochę lepszy.



Rozwijaj umiejętności posługiwania się językiem lokalnym

Nauka lokalnego języka jest kluczowa dla integracji i rozwoju zawodowego. Korzystaj z bezpłatnych zasobów online, programów wymiany językowej i kursów.



Umiejętności zawodowe

Zdobądź nowe umiejętności związane z Twoją branżą. Weź udział w kursach online, programach certyfikacyjnych i warsztatach.



Mentoring

Doświadczona osoba może być mentorem. Korzystanie z jej wiedzy i doświadczenia przyspiesza Twój rozwój.

Bezpłatne zasoby edukacyjne

- Platformy MOOC, takie jak Coursera, edX
- Kanały edukacyjne YouTube
- Ośrodki edukacji publicznej
- Kursy gminne
- Programy szkoleniowe organizacji pozarządowych
- Biblioteki internetowe



Dbanie o siebie i odporność psychiczna

Adaptacja do nowej kultury może być trudna. Kluczowe jest dbanie o siebie, dbanie o swoje samopoczucie emocjonalne i wzmacnianie odporności.

Zdrowie fizyczne

Wysypiaj się, zdrowo się odżywiaj i regularnie ćwicz. Zdrowie fizyczne jest podstawą dobrego samopoczucia psychicznego.

Wsparcie emocjonalne

Utrzymuj kontakt z rodziną, przyjaciółmi i społecznością. Dziel się swoimi uczuciami, proś o wsparcie i oferuj je.

Zarządzanie stresem

Znajdź aktywności redukujące stres, takie jak ćwiczenia oddechowe, medytacja lub hobby. Znajdź czas dla siebie.

Pozytywne myślenie

Świętuj swoje sukcesy, doceniaj małe kroki. Znajdź powód, by iść naprzód każdego dnia.



Wniosek: Pamiętaj o swojej sile

Jesteś mocny

Doszedłeś tak daleko. Stawiłeś czoła wyzwaniom, przystosowałeś się i wytrwałeś. Ta siła zawsze w tobie była i zawsze będzie z tobą.

Adaptacja do nowej kultury pracy wymaga czasu. Bądź cierpliwy i daj sobie szansę. Każdy mały krok to sukces. Popętnianie błędów jest naturalne i stanowi część procesu uczenia się.

" Sukces nie polega na tym, żeby nigdy nie upaść, ale na tym, żeby się podnieść za każdym razem, gdy upadniesz. Już stoisz i idziesz naprzód."

Pamiętaj:

- Twoje wyjątkowe doświadczenia są cenne
- Asking for help is a sign of strength
- Wsparcie społeczności jest zawsze z Tobą
- Masz prawo do rozwoju we własnym tempie
- Sukces to nie tylko osiągnięcie celu, ale sama podróż



📄 **Komunikacja i wsparcie:** Nie jesteś sam w tej podróży. Skontaktuj się z nami w razie pytań, wątpliwości lub sukcesów, którymi chcesz się podzielić. Razem jesteśmy silniejsi..



Co-funded by
the European Union



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

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

DISCLAIMER

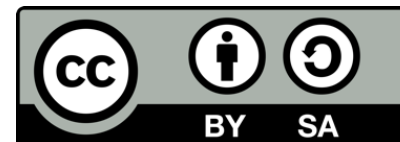
Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

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



(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.