

● 1. KARTA PRACY

Tytuł: Adaptacja do nowej kultury pracy – moje doświadczenia i plan

A. Autorefleksja

1. W jakich kulturach wcześniej pracowałam lub mieszkałam?
.....
2. Jaka umiejętność była moją najmocniejszą stroną podczas adaptacji do nowego miejsca pracy?
.....
3. Co było największym wyzwaniem w procesie adaptacji?
.....
4. Które kompetencje miękkie chcę rozwinąć po tej sesji?
.....

B. Porównanie kultur pracy

Temat	Zaobserwowane różnice w Polsce	Moja reakcja / strategia adaptacji
Hierarchia i komunikacja		
Czas i punktualność		
Styl udzielania informacji zwrotnej		
Praca zespołowa		
Zasady ubioru i wygląd		

C. Osobisty plan adaptacji

1. Aby lepiej komunikować się w miejscu pracy, będę:
.....
 2. Aby uniknąć nieporozumień kulturowych, będę zwracać uwagę na:
.....
 3. Osoby lub organizacje, które mogą wesprzeć mój proces adaptacji:
.....
-

● 2. ARKUSZ NOTATEK

Tytuł: Adaptacja do nowej kultury pracy – moje notatki z sesji

Temat	Moje notatki
Ogólne cechy tureckiej kultury pracy	
Hierarchia i styl komunikacji	
Kultura informacji zwrotnej	
Zasady ubioru i profesjonalny wygląd	
Świadomość międzykulturowa i empatia	
Strategie zarządzania konfliktami	
Znajomość i obrona swoich praw	
Mój osobisty plan rozwoju	

● 3. FORMULARZ INFORMACJI ZWROTNEJ (krótka ankieta / kwestionariusz)

Tytuł: Ocena sesji – adaptacja do nowej kultury pracy

A. Ocena (skala 1–5)

Nr	Stwierdzenie	Ocena (1 = zdecydowanie się nie zgadzam, 5 = zdecydowanie się zgadzam)
1	Treść sesji była adekwatna do moich doświadczeń.	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
2	Zdobyłam nowe informacje na temat tureckiej kultury pracy.	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
3	Mam większą świadomość wrażliwości międzykulturowej i empatii.	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
4	Poznałam praktyczne narzędzia zarządzania konfliktem i komunikacji.	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
5	Osoba prowadząca wyjaśniała jasno, angażująco i motywująco.	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

B. Pytania otwarte

1. Która część tej sesji była najbardziej przydatna?

.....

2. Jakie zmiany w swoim zachowaniu wprowadzisz po tej sesji?

.....

3. Jakie tematy chciałabyś, aby zostały omówione podczas przyszłych sesji?

.....