

● 1. РОБОЧИЙ АРКУШ

Назва: Адаптація до нової культури праці — мій досвід і план

A. Саморефлексія

1. У яких культурних середовищах я раніше працювала або жила?
.....
2. Яка моя навичка найбільше допомагала мені адаптуватися до нового
робочого середовища?
.....
3. Що було найбільшим викликом у процесі адаптації?
.....
4. Які м'які навички я хочу вдосконалити після цього заняття?
.....

B. Порівняння культур праці

Тема	Відмінності, помічені в новій країні / місці проживання	Моя реакція / стратегія адаптації
Ієрархія та комунікація		
Час і пунктуальність		
Стиль зворотного зв'язку		
Командна робота		
Дрес-код і зовнішній вигляд		

C. Особистий план адаптації

1. Щоб краще комунікувати на робочому місці, я:
.....
 2. Щоб уникати культурних непорозумінь, я звертатиму увагу на:
.....
 3. Люди або організації, які можуть підтримати мене в процесі адаптації:
.....
-

● 2. АРКУШ ДЛЯ НОТАТОК

Назва: Адаптація до нової культури праці — мої нотатки із заняття

Тема	Мої нотатки
Загальні особливості культури праці в Туреччині	
Ієрархія та стиль комунікації	
Культура зворотного зв'язку	
Дрес-код і професійний зовнішній вигляд	
Міжкультурна обізнаність та емпатія	
Стратегії управління конфліктами	
Знання та захист моїх прав	
Мій особистий план розвитку	

● 3. ФОРМА ЗВОРОТНОГО ЗВ'ЯЗКУ (коротке опитування / анкета)

Назва: Зворотний зв'язок щодо заняття — Адаптація до нової культури праці

А. Оцінювання (шкала 1–5)

№ Твердження	Оцінка (1 = повністю не погоджуюся, 5 = повністю погоджуюся)
1 Зміст заняття відповідав моєму досвіду.	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
2 Я отримала нові знання про культуру праці.	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
3 Я краще усвідомлюю важливість міжкультурної чутливості та емпатії.	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
4 Я опанувала практичні інструменти управління конфліктами та комунікації.	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
5 Тренер подавав матеріал зрозуміло, цікаво та мотивувально.	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

В. Відкриті запитання

1. Що було найкориснішим у цьому занятті?
.....
2. Які зміни у своїй поведінці ви плануєте після цього заняття?
.....

3. Які теми ви хотіли б розглянути на майбутніх заняттях?

.....