



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

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



Co-funded by
the European Union

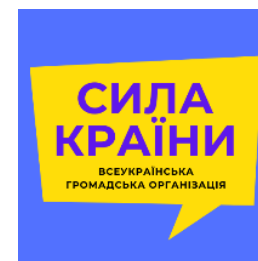
**Komplexní integrační vzdělávací program „Skok vpřed:
Kariéerní transformace žen“ pro dospělé ženy – nucené
migrantky**

Lekce 10:

Adaptace na novou pracovní kulturu

WINGS: Iniciativa žen pro nový růst a dovednosti – Posílení kariéry migrantek

01/09/2024 - 31/08/2026



Adaptace na novou pracovní kulturu

Začít nový profesní život v nové zemi vyžaduje odvahu. Tato prezentace nabízí praktické informace, které vám pomohou porozumět širší evropské kultuře na pracovišti a uspět ve vašem profesním životě. Společně objevíme vaše silné stránky a vytvoříme nové příležitosti.



Vaše síla: Jedinečné zkušenosti

Váš přínos

Každý/á z vás má bohaté zkušenosti z různých kultur. Váš multilingvismus, adaptabilita a odolnost vás činí cennými pro zaměstnavatele.

- Rozmanité perspektivy a kreativní řešení problémů
- Interkulturní komunikační dovednosti
- Flexibilita a schopnost rychlého učení
- Experience in overcoming challenges



Orientace v evropské pracovní kultuře

Pracovní kultury napříč Evropou jsou různorodé a často kombinují tradiční hodnoty s moderními postupy. Pochopení klíčových principů je pro váš úspěch v jakémkoli novém prostředí zásadní.

Budování profesních vztahů

Velmi se cení pěstování silných profesionálních vztahů a důvěry. Navázání skutečných vztahů s kolegy a nadřízenými posílí vaši integraci a úspěch.

Porozumění organizační dynamice

Pracoviště mají často odlišné organizační struktury. Rozpoznání rolí, dodržování komunikačních protokolů a porozumění rozhodovacím procesům jsou klíčové pro orientaci ve vašem profesním prostředí.

Proaktivní přizpůsobivost

Různé země a společnosti mají odlišná očekávání ohledně dochvilnosti, komunikace a rovnováhy mezi pracovním a soukromým životem. Buďte flexibilní, respektujte místní normy a aktivně se přizpůsobujte těmto různým profesním standardům.

Dochvilnost a organizace času

Poznání očekávání

Pracovní kultura na různých mezinárodních pracovištích se liší podle odvětví a společnosti. Obecně se očekává, že budete chodit na schůzky včas, ale v některých případech může být možná flexibilita.

Praktické tipy

- Na důležité schůzky a obchodní jednání přijďte o 5–10 minut dříve.
- Informujte ostatní předem, pokud se opozdíte, a omluvte se.
- Buďte obzvláště opatrní a udělejte dobrý dojem během prvních dnů.
- Ujasněte si se svým zaměstnavatelem pracovní dobu.
- Zeptejte se na informace o délce přestávek a oběda.



Důležitá poznámka: První dojem je rozhodující. Dochvilnost v prvním týdnu prokazuje vaši profesionalitu a pomáhá budovat důvěru.



Hierarchie a komunikace na pracovišti

0

1 Komunikace s nadřízenými

Používejte uctivý jazyk a udržujte formální tón při komunikaci se svými nadřízenými, zejména při prvních setkáních. Při předkládání návrhů buďte zdvořilí a konstruktivní.

0

2 Komunikace s kolegy

Budujte přátelské, ale profesionální vztahy se svými spolupracovníky. Neformální interakce během přestávek a vzájemné poznávání se často stávají cennou součástí budování vztahů na mnoha evropských pracovištích.

0

3 Proces rozhodování

Procesy rozhodování se mohou lišit, ale v mnoha evropských organizacích rozhodnutí často vycházejí od vedení. I když je váš názor ceněn, mějte na paměti, že konečná rozhodnutí obvykle závisí na vedení.

Porozumění kultuře zpětné vazby v různých zemích

Jak se orientovat v různých stylech zpětné vazby

Kultura zpětné vazby se po celém světě výrazně liší, a to zejména mezi našimi partnerskými zeměmi. Některé kultury, jako například turecká, často upřednostňují nepřímou a zdvořilou zpětnou vazbu, přičemž kladou důraz na harmonii a zachování tváře. Jiné, jako například německá, obvykle očekávají přímou, otevřenou a explicitní zpětnou vazbu, přičemž upřednostňují jasnost a efektivitu. Rozpoznání a přizpůsobení se těmto různým stylům zpětné vazby je klíčové pro efektivní spolupráci a úspěch v každé konkrétní zemi. Porozumění místní kultuře zpětné vazby není jen zdvořilostí, ale také klíčovým faktorem pro úspěšné výsledky projektu.

Jak přijímat zpětnou vazbu

- **Aktivně naslouchejte:** Soustřeďte se na pochopení sdělení, ať už je přímé nebo nepřímé. V nepřímých kulturách věnujte pozornost tónu, neverbálním signálům a kontextu.
- **Odolávejte obrannému postoji:** Vnímejte zpětnou vazbu jako příležitost k růstu, nikoli jako osobní útok.
- **Hledejte jasnost s respektem:** V nepřímých kulturách se zdvořile ptejte na upřesňující otázky, abyste odhalili nuance významu. V přímých kulturách se ptejte na konkrétní příklady.
- **Určete konkrétní kroky:** Požádejte o konkrétní návrhy, jak to zlepšit.
- **Dejte najevo uznání:** Poděkujte dané osobě za její náměty a projeďte ochotu učit se a zlepšovat se.

Jak poskytovat zpětnou vazbu

- **Přizpůsobte se kulturnímu kontextu:**
- **U nepřímých kultur (např. Turecko):** Zpětnou vazbu formulujte jemně, používejte zmírňující výrazy a sdělte ji soukromě. Zaměřte se nejprve na pozitivní aspekty.
- **Pro přímé kultury (např. Německo):** Buďte jasní, struční a výstižní. Zaměřte se na faktické pozorování a požadované výsledky.
- **Zaměřte se na práci, ne na osobu:** Vyhněte se osobním útokům; zpětná vazba by měla být objektivní a zaměřená na výkon.
- **Nabídněte řešení nebo další kroky:** Pomozte dané osobě na cestě ke zlepšení.
- **Vyberte vhodný čas a místo:** Zvažte soukromí a pohodlí adresáta.
- **Ujistěte se, že vám rozumějí:** Zeptejte se, zda je vaše zpětná vazba srozumitelná a zda jsou nějaké dotazy.



Pracovní oblek a profesionální vzhled

Firemní kanceláře

V odvětvích jako bankovníctví, právo a velké korporace se obecně očekává formálnější oblečení. Často se preferují obleky, upravené vlasy a minimální množství doplňků.

Kreativní a technologické firmy

Reklamní agentury, designová studia a technologické společnosti mají obvykle volnější dress code. Nicméně je důležité dbát na čistý a upravený vzhled.

Obecné pokyny

Při nástupu do nové pozice se prvních pár dní oblékejte formálněji a pozorujte prostředí na pracovišti. Čistota a upravený vzhled jsou obecně důležité. Povzbuzujeme vás také, abyste se oblékali způsobem, který respektuje vaše kulturní hodnoty a zároveň dodržuje profesionální normy.

Komunikační styly

Účinná komunikace je základem úspěchu ve vašem profesním životě. V mnoha profesních prostředích hraje důležitou roli jak verbální, tak neverbální komunikace.



Verbal Communication

Jazykové bariéry

Znalost místního jazyka představuje významnou výhodu. Zpočátku můžete požádat o pomoc kolegy, kteří mluví anglicky nebo jinými běžnými obchodními jazyky. Naučení se základních místních frází prokáže vaše odhodlání a snahu.

- Navštěvujte jazykové kurzy
- Cvičte každý den
- Požádejte kolegy o pomoc
- Upřednostňujte učení odborné terminologie

Zdvořilý a uctivý jazyk

V mnoha evropských a mezinárodních pracovních kulturách se klade velký důraz na zdvořilost a respekt. Slova jako „prosím“, „děkuji“ a „rádo se stalo“ se používají často a jejich použití se očekává.

- Buďte si vědomi formálních a neformálních oslovení v místním jazyce.
- Zdůrazněte pozdravy a rozloučení
- Používejte výrazy žádosti a vděčnosti
- Zaujměte trpělivý a chápavý tón.

Aktivní naslouchání

Dobrý komunikátor je také dobrý posluchač. Věnujte druhému člověku plnou pozornost a dejte najevo, že mu rozumíte.

- Udržujte přiměřený oční kontakt
- Používejte neverbální signály na projevení zaujetí
- Zeptejte se pro ujasnění
- Shrňte pro potvrzení

Síla neverbální komunikace

Řeč těla, mimika, gesta a výraz obličeje nesou v mezinárodní obchodní kultuře důležité poselství. Správné čtení a používání neverbální komunikace posiluje vaše profesionální vztahy.

Oční kontakt

Přímý oční kontakt je často známkou důvěry a upřímnosti, ale jeho intenzita a délka trvání se mohou lišit v závislosti na kultuře. Dávejte pozor, abyste nebyli příliš upření.

Soukromý prostor

Normy pro soukromý prostor se v různých kulturách výrazně liší. Dbejte na místní zvyky; v některých prostředích může být fyzická blízkost běžnější, zatímco v jiných se očekává větší vzdálenost.

Gesta a mimika

Používání gest a mimiky v komunikaci se v jednotlivých kulturách velmi liší. Některé kultury přijímají expresivní pohyby rukou jako přirozený a živý styl komunikace, zatímco jiné preferují umírněnější gesta.



Attention: Some gestures or non-verbal cues may have different meanings across cultures. Observe and don't hesitate to ask if you

Měkké dovednosti: Význam sociálních dovedností

Díky svým technickým dovednostem získáte práci, ale díky svým sociálním dovednostem dosáhnete úspěchu a budete se moci profesně rozvíjet. Tyto dovednosti jsou cenné v jakékoli mezinárodní pracovní kultuře.



Empatie a emoční inteligence



Co to je empatie?

Je to schopnost rozumět emocím druhých a vcítit se do nich. Na pracovišti empatie znamená silnější vztahy a lepší spolupráci.



Emoční inteligence

Umění ovládat své vlastní emoce a číst emoce ostatních je pro profesní úspěch zásadní.



Použití na pracovišti

Usilujte o pochopení pohledů svých kolegů. Buďte otevření různým názorům a zachovávejte podpůrný přístup.

Rozvíjení empatie vyžaduje praxi. Každý den více naslouchejte, více pozorujte a buďte více chápaví. Tato dovednost se časem posiluje a otevírá vám dveře v kariéře.

Týmová práce a spolupráce



Být úspěšným týmovým členem

V evropské kultuře na pracovišti se velmi cení týmový duch. Očekává se spolupráce, sdílení a vzájemná podpora.

Pro úspěch v týmu

1. Komunikujte otevřeně a upřímně
2. Plňte své povinnosti
3. Buďte ochotni pomáhat ostatním
4. Hledejte konstruktivní řešení konfliktů
5. Upřednostňujte úspěch týmu před osobním úspěchem
6. Respektujte odlišné názory

Rozvoj komunikačních dovedností



Naslouchání

Procvičujte aktivní naslouchání. Věnujte mluvčímu plnou pozornost, ptejte se, abyste si ověřili, že jste mu správně



Jasně vyjádření

Vyjadřujte své myšlenky jasně a srozumitelně. Vyhýbejte se složitým větám, buďte struční a přesní.



Kladení otázek

Neváhejte se zeptat, když něčemu nerozumíte. Kladením otázek prokazujete svou touhu učit se.



Zpětná vazba

Poskytujte a přijímejte konstruktivní zpětnou vazbu. Je to důležité pro vzájemný rozvoj.



Mezikulturní povědomí

Porozumění a respektování odlišných kultur je v moderním byznysovém světě nepostradatelnou dovedností. Lze se přizpůsobit nové kultuře a zároveň si zachovat vlastní kulturní identitu.

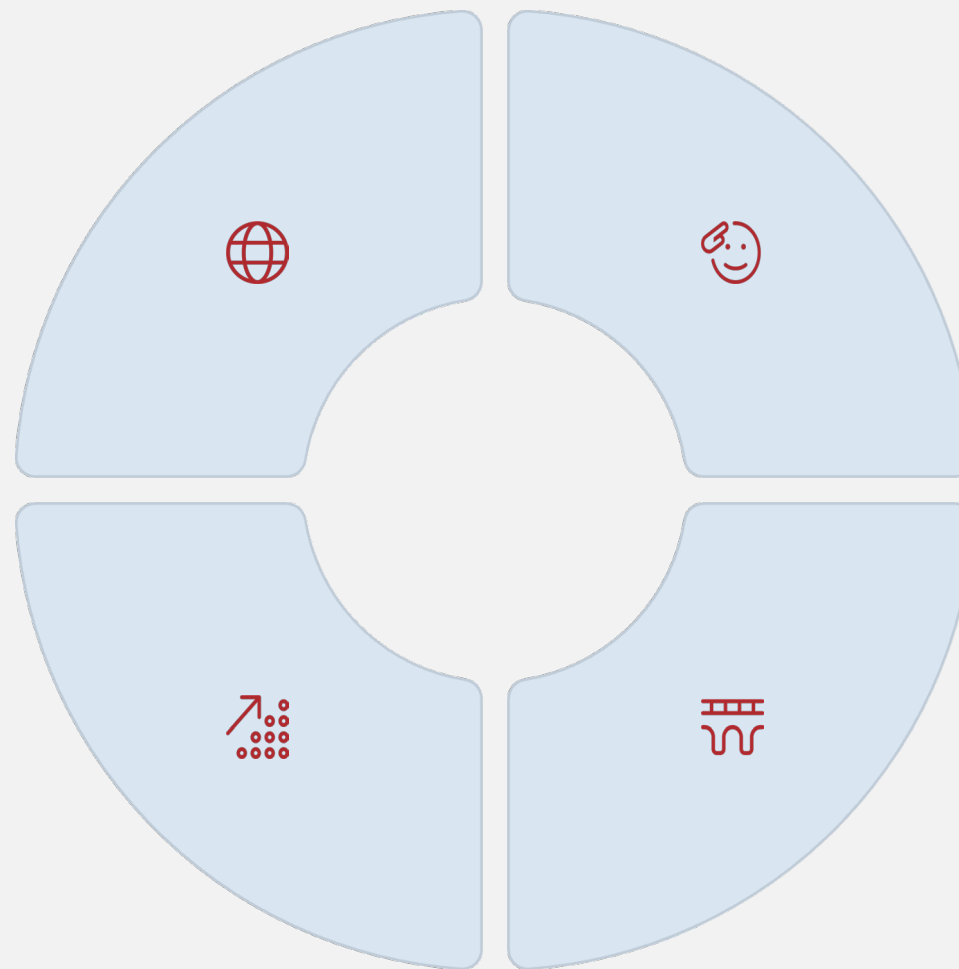
Porozumění kulturním rozdílům

Povědomí

Každá kultura má své vlastní jedinečné hodnoty, styly komunikace a způsoby podnikání. Je důležité se tyto rozdíly naučit a přijmout.

Neustálé učení

Rozvoj kulturního povědomí je nepřetržitý proces. Buďte otevřeni tomu, abyste se každý den učili nové věci.



Respekt

Projevování úcty k odlišnostem, tolerance a vyhýbání se předsudkům jsou základními předpoklady profesionálního prostředí.

Budování mostů

Budování mezikulturních mostů, hledání společných bodů a rozvoj metod spolupráce vytvářejí silné vztahy.

Přizpůsobování se bez ztráty vaší identity

Hledání rovnováhy

Přizpůsobení se nové kultuře neznamena vzdát se své vlastní identity. Můžete se integrovat do profesního života a zároveň si zachovat své kulturní hodnoty.



- **Vaše vlastní hodnoty**
Zůstaňte věrní svým kulturním a osobním hodnotám. To vás činí silnými a jedinečnými.
- **Otevřená komunikace**
Sdělte svému zaměstnavateli své potřeby a hranice.
- **Společná půda**
Focus on shared values and goals rather than differences.
- **Flexibilita**
Buďte flexibilní a přizpůsobiví, aniž byste se vzdali svých hodnot.



Řízení konfliktů: Proměňte výzvy v příležitosti

Neshody a konflikty jsou na pracovišti přirozené. Důležité je, jak tyto situace zvládáte. Se správným přístupem se konflikty mohou proměnit v příležitosti k učení a růstu.

1

1. Zůstaňte v klidu

Avoid emotional reactions. Take a deep breath and assess the situation objectively.

2

2. Aktivně naslouchejte

Snažte se pochopit pohled druhé osoby. Aktivní naslouchání je polovina řešení.

3

3. Mluvte jasně

Vyjadřujte problémy konstruktivně, aniž byste je personalizovali. Používejte „Já-výroky“.

4

4. Zaměřte se na řešení

Zaměřte se na řešení, místo abyste pouze diskutovali o problému. Spolupracujte na společném řešení.

Scénáře hraní rolí v konfliktních situacích

1

Scénář: Nerovnoměrné rozložení pracovní zátěže

Situace: N eustále po vás chtějí, abyste dělali více práce, a to vám připadá nespravedlivé.

Přístup: „Vážený [jméno], mám radost z úspěšného dokončení úkolů, které jste mi svěřil. Rád bych však s vámi projednal své současné pracovní vytížení. Potřebuji vaši radu, kterým úkolům mám dát přednost. Tak budu moci podávat nejlepší výkon.“

2

Scénář: Selhání komunikace

Situace: Máte problémy s komunikací s kolegou a to ovlivňuje vaši práci.

Přístup: „Dobrý den, [Jméno], ráda bych si s Vámi promluvila. Zdá se, že v rámci posledního projektu došlo k několika nedorozuměním. Mohli bychom prodiskutovat, jak můžeme zlepšit naši komunikaci, abychom do budoucna efektivněji spolupracovali?“

3

Scénář: Kulturní nedorozumění

Situace: Vaše chování bylo špatně pochopeno a způsobilo nepříjemnosti.

Přístup: „Omlouvám se, myslím, že došlo k nedorozumění. Mohlo by to pramenit z kulturních rozdílů. Mohu Vám situaci vysvětlit? V budoucnu si na to dám větší pozor a ráda se učím.“

Znát a bránit svá práva

Vaše zákonná práva

Každý, kdo pracuje v evropské zemi, bez ohledu na národnost, má určitá pracovní práva. Znalost těchto práv vás chrání.

Základní pracovní práva

- Právo na písemnou pracovní smlouvu
- Pracovní doba a předpisy pro přesčasy
- Minimální mzda a včasná výplata mezd
- Právo na dovolenou za kalendářní rok
- Podmínky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci
- Ochrana před diskriminací



Important: Obtain clear information regarding your work permit and status. You can seek legal support if necessary.

Dovednosti sebeobhajoby

14

Bud'te opatrní

Poznejte svá práva a vězte, kdy jsou porušována. Bud'te v takových situacích obezřetní.



Dokumentujte

Zaznamenávejte problematické situace, data a detaily. Písemné důkazy jsou důležité.



Komunikujte

Řešte problémy klidně a profesionálně. Používejte „Já-výroky“ ke sdílení svých pocitů.



Hledejte podporu

Nejste v tom sami. Vyhledejte pomoc u personálního oddělení, důvěryhodných kolegů nebo externích zdrojů podpory.



Podnikněte kroky

Podejte stížnost, pokud je to nutné. Neváhejte se zasadit za svá práva

Vybudujte si profesionální síť kontaktů

Silná profesní síť je pro váš kariérní rozvoj neocenitelná. Vytvořte komunitu, kde můžete získat podporu, učit se a nacházet příležitosti.



Vztahy na pracovišti

Navazujte opravdové a zároveň profesionální vztahy se svými kolegy. Účastněte se přestávek na kávu a společenských akcí. Každý vztah je potenciální příležitostí k učení a růstu.



Zapojení komunity

Připojte se k profesním ženským skupinám a sítím podpory imigrantů. Sdílení zkušeností a vzájemná podpora jsou mocnými nástroji.



Digitální síť

Vytvořte si profil na platformách jako LinkedIn. Připojte se ke skupinám souvisejícím s vaším oborem a aktivně se účastněte.



Neustálý rozvoj a učení

Investujte do sebe

Úspěch v profesním životě vyžaduje neustálé učení a rozvoj. Snažte se být každý den o trochu lepší

Rozvíjejte znalosti místního jazyka

Pro integraci a kariérní postup je nezbytné naučit se místní jazyk. Využijte bezplatné online zdroje, jazykové výukové programy a kurzy.



Profesionální dovednosti

Naučte se nové dovednosti související s vaším oborem. Přihlaste se do online kurzů, certifikačních programů a workshopů.

Mentorství

Zkušený člověk může být mentorem. Čerpání z jeho znalostí a zkušeností urychluje váš rozvoj.

Bezplatné vzdělávací zdroje

- MOOC platformy jako Coursera, edX
- Vzdělávací kanály YouTube
- Veřejná vzdělávací centra
- Městské kurzy
- Vzdělávací programy neziskových organizací
- Online knihovny



Péče o sebe a odolnost

Adaptace na novou kulturu může být náročná. Je velmi důležité pečovat o sebe, chránit své emocionální zdraví a posilovat svou odolnost.

Tělesné zdraví

Zajistěte si dostatek spánku, zdravě se stravujte a pravidelně cvičte. Fyzické zdraví je základem duševní pohody.

Emocionální podpora

Zůstaňte v kontaktu se svou rodinou, přáteli a komunitou. Sdílejte své pocity, žádejte o podporu a nabízejte ji ostatním.

Zvládání stresu

Najděte si aktivity, které snižují stres, jako jsou dechová cvičení, meditace nebo koníčky. Najděte si čas pro sebe.

Pozitivní myšlení

Oslavujte své úspěchy, oceňujte malé krůčky. Najděte si důvod, proč každý den jít dál.



Závěr: Nezapomeňte na svou sílu

Jste silní

Dostali jste se až sem. Čelili jste výzvam, přizpůsobili jste se a vytrvali jste. Tato síla byla vždy ve vás a vždy s vámi bude.

Adaptace na novou pracovní kulturu vyžaduje čas. Buďte trpěliví, dejte si šanci. Každý malý krok je úspěchem. Dělán chyb je přirozené a je součástí učení.

„Úspěch není o tom, že nikdy neupadnete, ale o tom, že pokaždé, když upadnete, znovu vstanete. Už stojíte a jdete vpřed.“

Pamatujte si:

- Vaše jedinečné zkušenosti jsou cenné
- Požádat o pomoc je známkou síly
- Podpora komunity je vždy s vámi
- Máte právo postupovat svým vlastním tempem.
- Úspěch není jen dosažení cíle, ale samotná cesta k němu.



Komunikace a podpora: Na této cestě nejste sami. Kontaktujte nás, pokud máte nějaké dotazy, obavy nebo se chcete podělit o své úspěchy. Společně jsme silnější.

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.