

FEM CON

Empowering
Women in
Construction



Moduł 3

Asertywność i komunikacja w miejscu pracy



Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



www.femalesinconstruction.eu

FEMCON Open
Educational Resources ©
2024 by FEMCON
Consortium is licensed
under [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



01

Wstęp

W branżach zdominowanych przez mężczyzn czasem pojawiają się stereotypy i zjawisko molestowania, dlatego ważne jest, aby kobiety były pewne siebie i skutecznie się komunikowały, jeśli chcą odnieść sukces.



“

Kobiety w branży mogą stworzyć solidny fundament dla osób zainteresowanych karierą w budownictwie.



01



Powszechne
stereotypy i
wyzwania stojące
przed kobietami w
branży budowlanej

Powszechne stereotypy i wyzwania stojące przed kobietami w branży budowlanej

1. Kobiety są fizycznie niezdolne do wykonywania tej pracy.

Będą narażone na trudne warunki pracy, wyczerpujące zadania i różne niebezpieczeństwa.

Dlatego większość kobiet pracujących w branży podejmuje pracę administracyjną, techniczną i zawodową (Clarke i in. 2005)

2. Społeczna akceptacja zatrudnienia kobiet.

Badanie pokazuje, że nie trzeba udowadniać umiejętności technicznych i fizycznych, ale umiejętność dopasowania się do męskich zachowań, aby sprostać wymaganiom miejsca pracy. (Olofsson, 2004).

Powszechne stereotypy i wyzwania stojące przed kobietami w branży budowlanej

3. Kobiety są bardziej narażone na wynikające ze specyfiki pracy urazy układu mięśniowo-szkieletowego

Dzieje się tak, gdy kobiety przekraczają bezpieczne dla swojego ciała limity, aby uniknąć stereotypowego traktowania przez kolegów. Kontuzja jest często powodem odejścia kobiet z branży budowlanej (Wangle, 2009).

4. Miejsce pracy na budowie nie zostało zbudowane z myślą o kobietach

Badanie przeprowadzone przez OSHA (1990) wykazało, że większość narzędzi, sprzętu i odzieży nie jest dostosowana do budowy ciała kobiet. Innym przykładem mogą być nieczyste pomieszczenia i tymczasowe urządzenia sanitarne pozbawione prywatności.

Powszechne stereotypy i wyzwania stojące przed kobietami w branży budowlanej

5. Kobiety spotykają się z dyskryminacją i molestowaniem ze względu na płeć w miejscu pracy

Znęcanie się, molestowanie werbalne i molestowanie ze względu na płeć zdarzają się kobietom na placach budowy, ale nie są zgłaszane ze względu na obawę przed odrzuceniem przez kolegów. (Söderberg, 2009)


6. Kobiety postrzegane są jako zagrożenie w walce o awans zawodowy i jako zagrożenie mobilności pracowników w miejscu pracy

Ze względu na ograniczone możliwości awansu zawodowego w branży budowlanej kobiety często mają utrudniony dostęp do wolnych stanowisk. Dodatkowo warto zauważyć, że niektórzy pracodawcy preferują zatrudnianie pracowników płci męskiej. (Dainty i in., 2000)



*Miejsce kobiety jest tam,
gdzie chce, nawet w kabinie
40-tonowego buldożera*

– Narodowe Centrum
Edukacji i Badań
Budowlanych –



**„Wzmocnienie pozycji
kobiet w branży
zdominowanej przez
mężczyzn – budownictwo”**

Kliknij, aby odtworzyć lub obejrzyj tutaj:

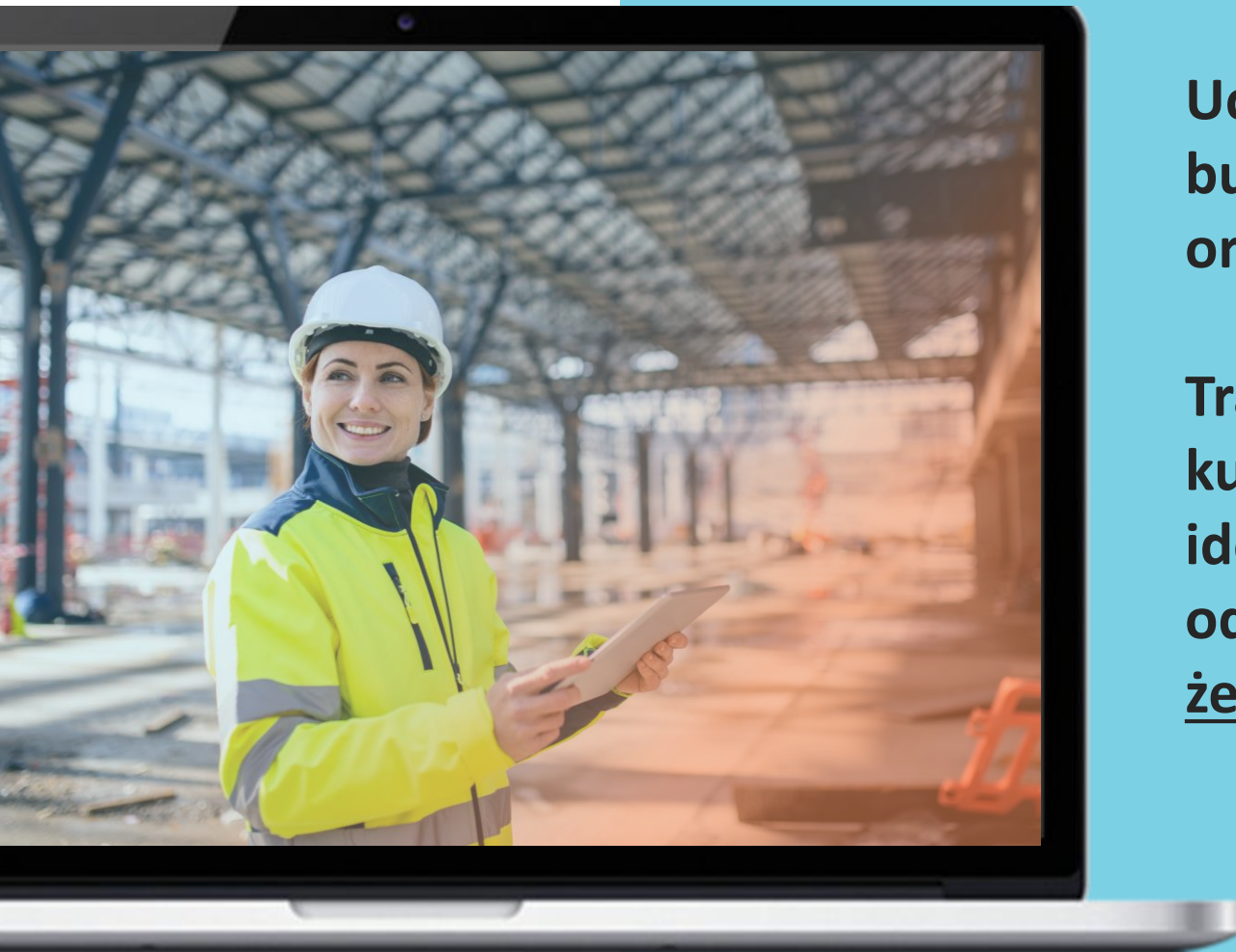
https://www.youtube.com/watch?v=uMM1XM7_ed0

Women in Construction

02



Strategie radzenia
sobie ze
stereotypami
podczas pracy w
budownictwie



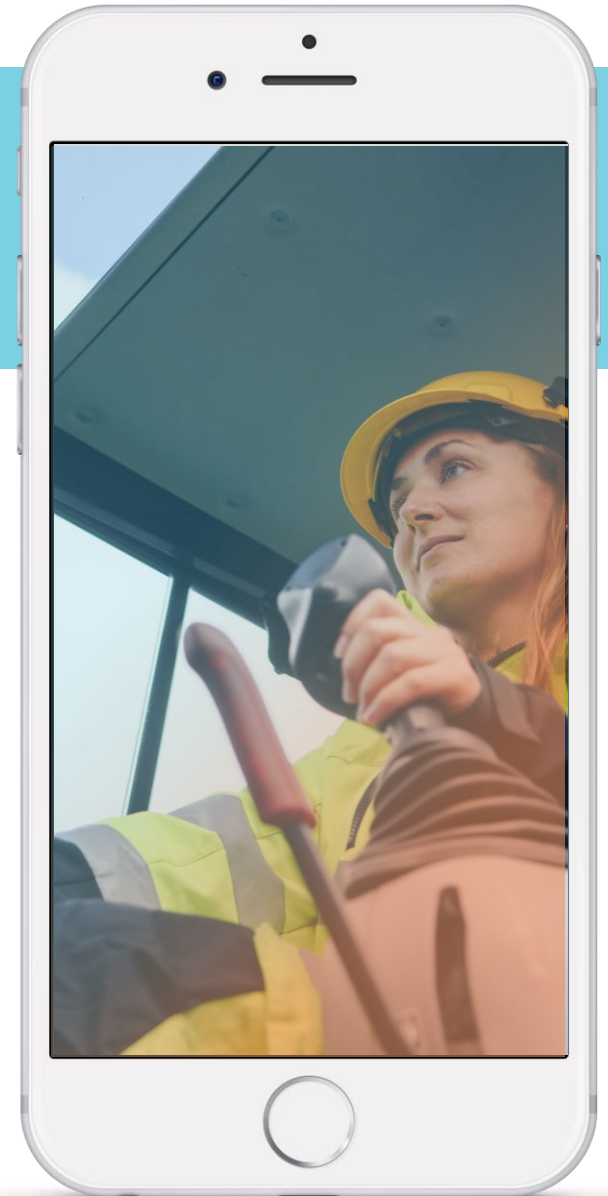
Uczestnictwo kobiet w branży budowlanej utrudniają nie tylko praktyki organizacyjne.

Tradycyjna religia oraz założenia i normy kulturowe danego kraju, a także ideologie związane z płcią również odgrywają ważną rolę, ale to nie znaczy, że nie możemy tego zmienić.

Strategie skutecznego radzenia sobie ze stereotypami podczas pracy w budownictwie

1. Przygotuj się

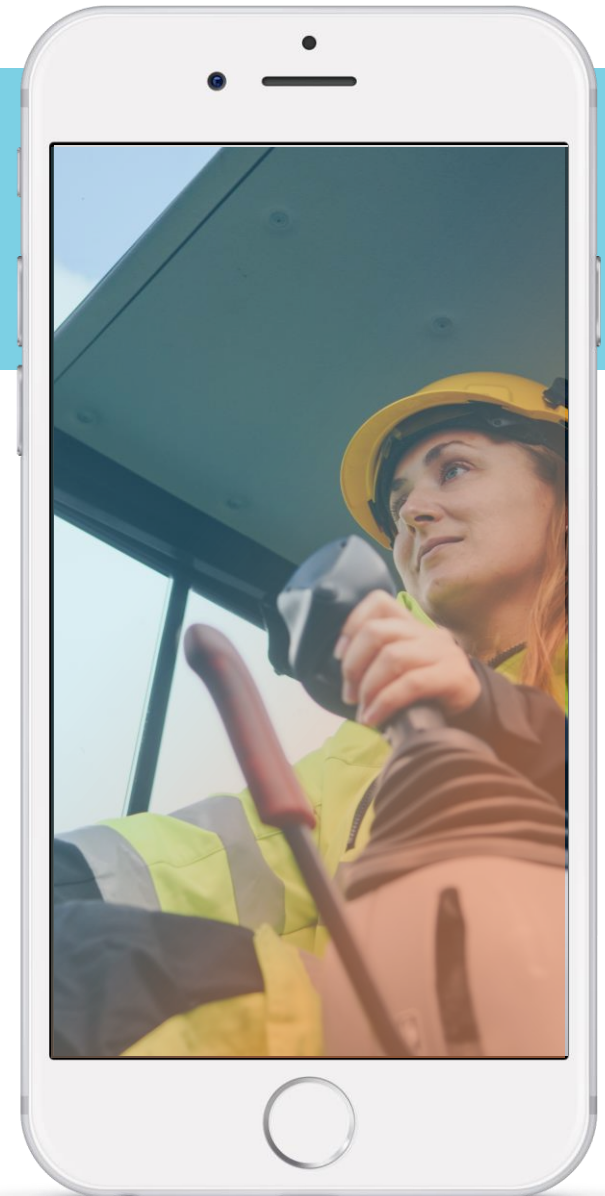
- ✓ Najlepszym sposobem radzenia sobie ze stereotypami na budowie jest świadomość, że stereotypy mogą się tam pojawiać i że należy być na to przygotowanym psychicznie i emocjonalnie.
- ✓ Zrozumienie przyczyn powstawania stereotypów pomoże Ci lepiej reagować na nie.



Strategie skutecznego radzenia sobie ze stereotypami podczas pracy w budownictwie

2. Zmień sposób myślenia z bezczynności na działanie

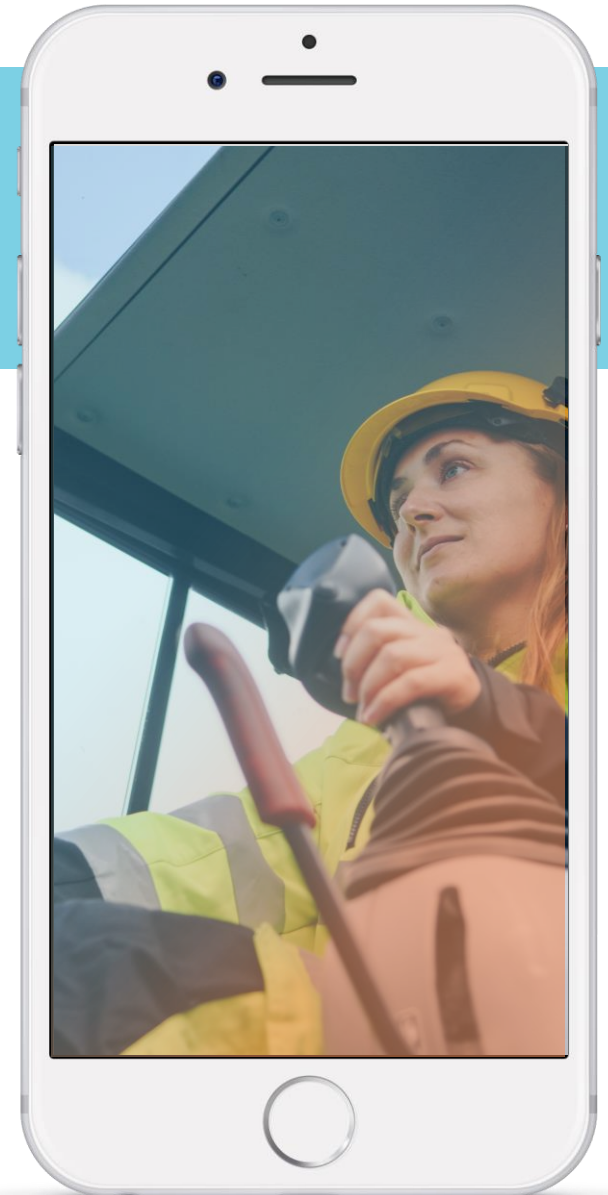
- ✓ W przypadku dyskryminacji ze względu na płeć lub jakiegokolwiek rodzaju molestowania w miejscu pracy na budowie ważne jest, aby zgłosić to kierownictwu lub odpowiedzialnym organom. Nie ignoruj tego niesprawiedliwego traktowania i podejmij działania.
- ✓ Twoje działanie wobec tego rodzaju sytuacji będzie precedensem, dlatego niezwykle ważne jest, aby sprawa została rozwiązana z należytą starannością.



Strategie skutecznego radzenia sobie ze stereotypami podczas pracy w budownictwie

3. Wyrażaj się w odpowiedni sposób

- ✓ Wypowiadaj się przeciwko stronnictwość/niesprawiedliwym sytuacjom i wybieraj właściwą reakcję
- ✓ To, jak mówisz, ma znaczenie. Twój głos i temperament mogą mieć wpływ na zrozumienie wiadomości przez innych.
- ✓ Zachowaj spokój, pewność siebie i bądź stanowcza.



03



Zrozumienie konfliktu i znaczenie pracy w zespole

Zrozumienie konfliktu

Konflikt oznacza brak porozumienia lub kolizję interesów, wartości lub celów pomiędzy jednostkami lub grupami w branży budowlanej. Jest to częste zjawisko w dynamicznym środowisku pracy, w którym współpracują różni interesariusze o różnych perspektywach i celach.



Najczęstsze przyczyny konfliktów

- Różnice w stylach komunikacji: Nieporozumienia wynikające z różnych stylów komunikacji, barier językowych lub błędnych interpretacji mogą prowadzić do konfliktów. Kobiety w branży budowlanej często stają przed wyjątkowymi wyzwaniem komunikacyjnymi wynikającymi ze z góry przyjętych wyobrażeń lub uprzedzeń.
- Nieporozumienia i błędne interpretacje: Brak jasności lub błędna interpretacja informacji może powodować konflikty. W zróżnicowanym miejscu pracy, gdzie mężczyźni i kobiety mogą mieć różne wzorce komunikacji, mogą pojawić się nieporozumienia.
- Konkurencyjne interesy i cele: Różni interesariusze w projektach budowlanych mogą mieć sprzeczne interesy lub cele, co prowadzi do konfliktów. Przyczyna ta może obejmować konflikty związane z alokacją zasobów, harmonogramem projektu lub procesami decyzyjnymi.

Strategie rozwiązywania konfliktów i zapobiegania im

Aby rozwiązywać konflikty związane z uczestnictwem kobiet w branży budowlanej i zapobiegać im, można wdrożyć określone strategie:

- Promowanie otwartej komunikacji i aktywnego słuchania - tworzenie bezpiecznej przestrzeni do otwartego dialogu i zachęcanie członków zespołu do wyrażania swoich myśli i pomysłów gwarantuje, że każdy może przedstawić swój punkt widzenia. Aby stworzyć włączające środowisko, w którym ceni się punkt widzenia kobiet, należy rozwijać umiejętność aktywnego słuchania.



Strategie rozwiązywania konfliktów i zapobiegania im

- Kolejną ważną strategią jest ustalenie jasnych ról i obowiązków. Jasne zdefiniowanie i przedstawienie ról i obowiązków każdemu członkowi zespołu zmniejsza zamieszanie i redukuje konflikty wynikające z nakładania się zadań lub braku przejrzystości. Upewniając się, że każdy rozumie swoje konkretne zadania, można złagodzić konflikty związane z niejednoznacznością ról.
- Wdrażanie inicjatyw na rzecz różnorodności i włączenia ma kluczowe znaczenie w zapobieganiu konfliktom. Wspieranie włączającego środowiska pracy, które docenia różnorodne perspektywy, w tym perspektywę kobiet, tworzy pozytywną atmosferę współpracy. Zachęcając do pracy zespołowej, która obejmuje różne środowiska, doświadczenia i pomysły, można ograniczyć konflikty wynikające z uprzedzeń i stereotypów.

Strategie rozwiązywania konfliktów i zapobiegania im

- Programy szkoleniowe dotyczące uprzedzeń związanych z płcią, świadomości różnorodności i umiejętności komunikacyjnych wzmacniają pozycję kobiet w budownictwie, wyposażając jednocześnie pracowników w techniki rozwiązywania konfliktów.
- Współpraca i działania związane z budowaniem zespołu promują zrozumienie, szacunek i współpracę, redukując konflikty poprzez wspieranie środowiska współpracy. W rozwiązywaniu konfliktów kluczowe jest ustanowienie mechanizmów mediacji i wsparcia.
- Procesy mediacji i mechanizmy wsparcia zapewniają bezstronne rozwiązywanie konfliktów i wytyczne poprzez sformalizowane procedury, programy mentorskie i inicjatywy pomocy pracownikom.



Znaczenie efektywnej pracy zespołowej

Efektywna praca zespołowa ma w branży budowlanej kluczowe znaczenie dla osiągnięcia sukcesu projektu. Umożliwia koordynację i współpracę różnorodnych specjalistów, zapewniając sprawną realizację projektów i wspierając pozytywne środowisko pracy. Silna praca zespołowa zwiększa produktywność, maksymalizuje zasoby i poprawia ogólne wyniki projektu.



Kluczowe cechy skutecznych zespołów

Jasne role i obowiązki: Jasne zdefiniowanie ról i obowiązków członkom zespołu jest niezbędne. Przejrzystość minimalizuje zamieszanie, pozwala uniknąć powielania wysiłków i gwarantuje, że każdy rozumie swoją rolę w projekcie.

Otwarta i przejrzysta komunikacja: Otwarta komunikacja jest podstawą efektywnej pracy zespołowej w budownictwie. Zachęcanie członków zespołu do otwartego wyrażania swoich pomysłów, obaw i opinii sprzyja kulturze współpracy. Przejrzysta komunikacja pomaga uniknąć nieporozumień, sprzyja podejmowaniu lepszych decyzji i wzmacnia relacje w pracy

Wzajemny szacunek i zaufanie: Budowanie środowiska zespołowego opartego na wzajemnym szacunku i zaufaniu jest niezbędne. Szacunek do różnorodnych perspektyw, wiedzy specjalistycznej i doświadczeń sprzyja pozytywnej i włączającej atmosferze. Zaufanie wśród członków zespołu wzmacnia współpracę, zachęca do otwartego dialogu i promuje innowacyjne rozwiązywanie problemów.

Kluczowe cechy skutecznych zespołów

Współpraca: Zespoły odnoszące sukcesy w budownictwie kładą nacisk na współpracę. Zachęcanie członków zespołu do wspólnej pracy, dzielenia się wiedzą i wzajemnego wspierania sprzyja synergii i maksymalizuje wspólne mocne strony. Podejścia oparte na współpracy usprawniają rozwiązywanie problemów, pobudzają kreatywność i zwiększają szanse na sukces projektu.

Odpowiedzialność i wsparcie: Każdy członek zespołu musi wziąć odpowiedzialność za przydzielone mu zadania i rezultaty. Stworzenie kultury indywidualnej i zbiorowej odpowiedzialności zapewnia terminową realizację kluczowych etapów prac i projektów. Zapewnianie wsparcia, zasobów i wskazówek członkom zespołu pomaga im przewycięzać wyzwania i skutecznie osiągać swoje cele.

Zachęcanie do różnorodności i włączenia: przyjęcie różnorodności i atmosfery włączenia w zespołach z branży budowlanej prowadzi do lepszych wyników. Promując różnorodność pod względem płci, pochodzenia etnicznego i perspektyw, zespoły czerpią korzyści z szerszego zakresu pomysłów i podejść. Środowiska włączające sprzyjają kreatywności, innowacyjności i pełniejszemu zrozumieniu potrzeb klientów.

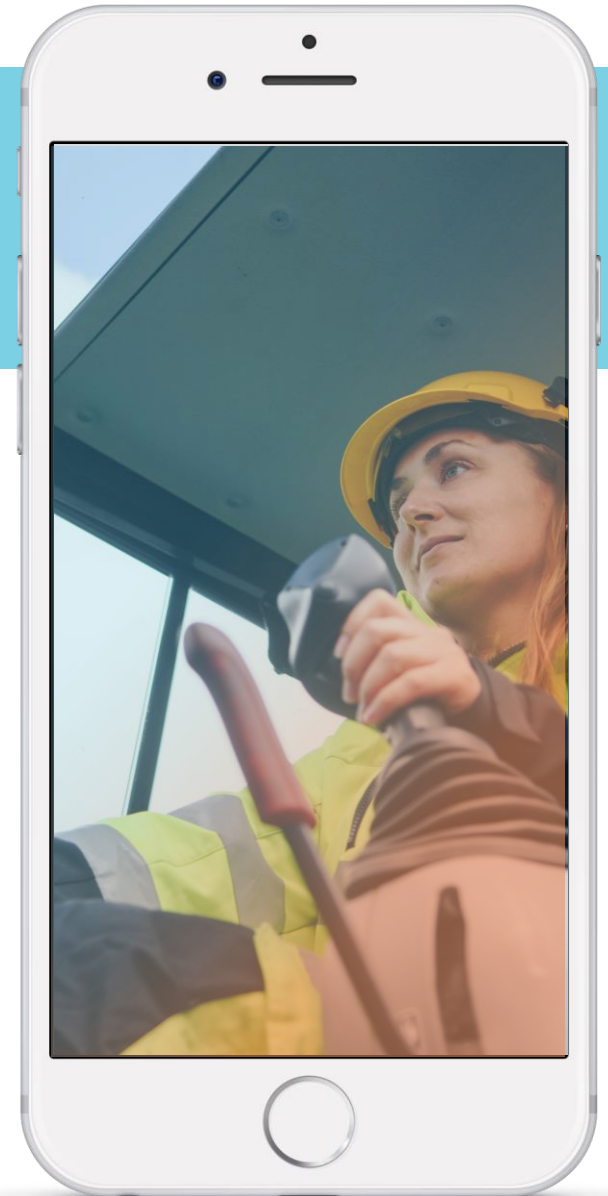
04



Znaczenie asertywności w miejscu pracy

Znaczenie asertywności w miejscu pracy

- ✓ Sposób, w jaki komunikujesz się ze swoimi kolegami z pracy na placu budowy, buduje pozytywne relacje i powstrzymuje stereotypy dotyczące kobiet.
- ✓ Walka ze stereotypami dotyczącymi kobiet w miejscu pracy zaczyna się od prawidłowego komunikowania przez CIEBIE swoich potrzeb i praw.

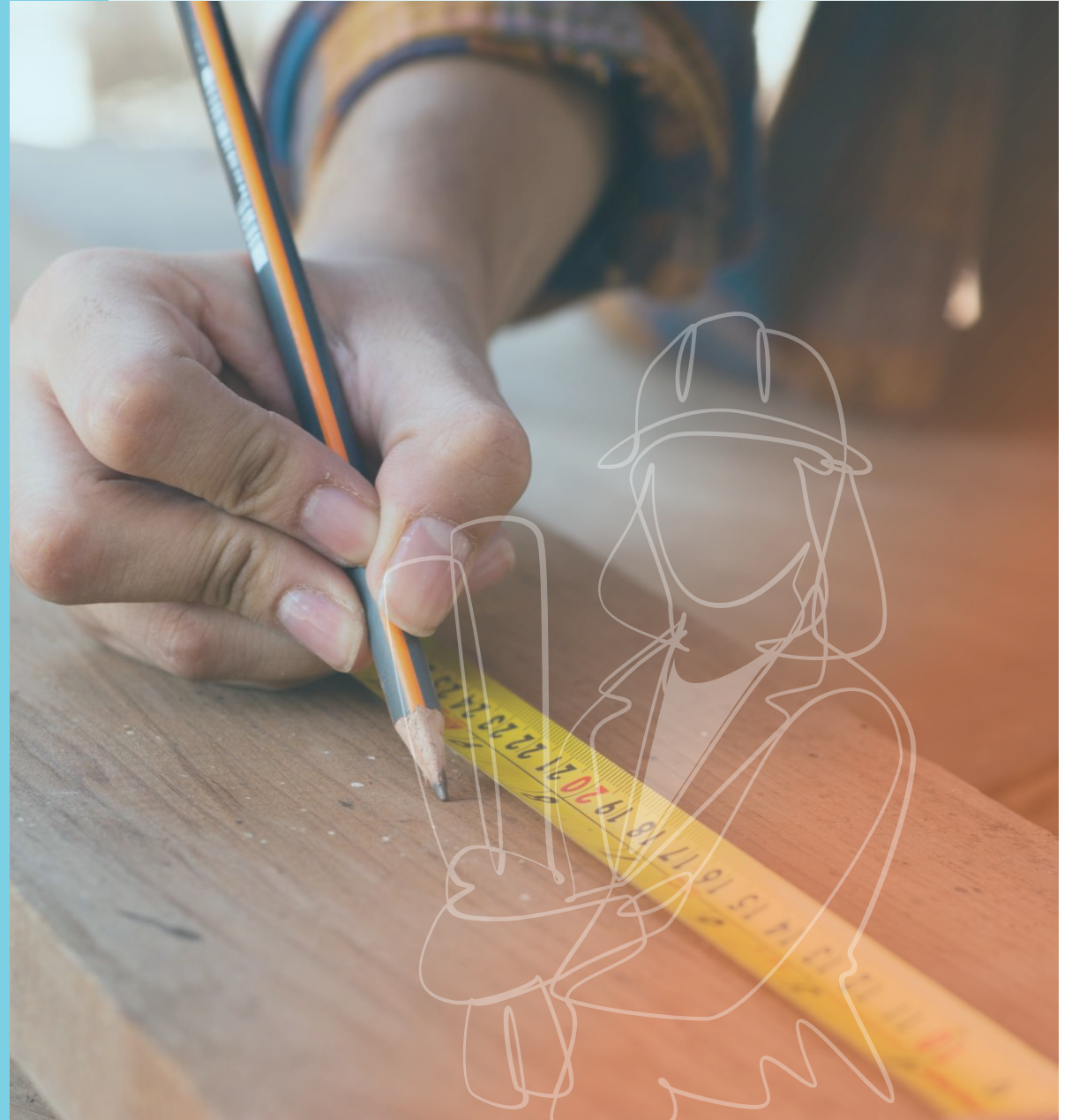




Kobiety w branży mogą stworzyć solidny fundament dla osób zainteresowanych karierą w budownictwie.

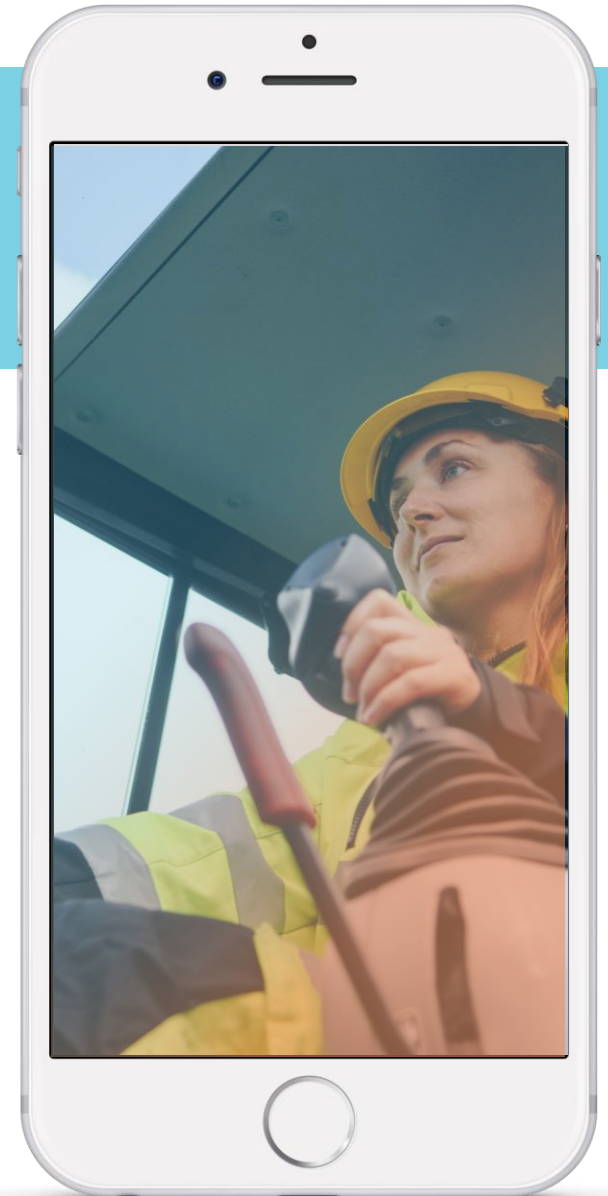
Co to jest komunikacja asertywna?


Asertywna komunikacja to umiejętność mówienia i interakcji w sposób uwzględniający i szanujący prawa i opinie innych, jednocześnie broniąc swoich praw, potrzeb i granic osobistych (Pipas i Jaradat, 2010, s. 649).



Asertywna komunikacja to potężne narzędzie

- ✓ Możesz przekazać swój punkt widzenia, nie będąc agresywnym
- ✓ Ćwiczenie asertywnej komunikacji pozwala jasno komunikować swoje pragnienia i potrzeby oraz pomaga radzić sobie w trudnych sytuacjach w miejscu pracy



A blurred photograph of Keisha Brewer, a Black woman with her hair pulled back, wearing a dark blue or purple top. She is standing on a stage, gesturing with her right hand. In the background, an American flag is visible on the left, and a large screen displays a faint image of a person's face. The foreground shows the tops of red seats.

*To nie manipulacja, to
strategiczna komunikacja | Keisha
Brewer | TEDxGeorgetown*

Kliknij, aby odtworzyć lub obejrzyj tutaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=QGeHS4j00X0&t=367s>

05



Charakterystyka asertywnej komunikacji

Charakterystyka komunikacji asertywnej

Niewerbalna

1. Bezpośredni kontakt wzrokowy – pokazuje, że dana osoba nie jest zastraszona
2. Asertywna postawa/sylwetka
3. Ton głosu – mocny i pewny, ale niezbyt głośny
4. Wyraz twarzy – nie pokazuje złości, niepokoju ani negatywnych emocji
5. Wyczucie czasu – mów we właściwym czasie - kiedy się do Ciebie zwracamy lub kiedy jest to pożądane.

Werbalna

1. Przejrzystość – używaj słów, które jasno komunikują potrzeby i wypowiadaj się wyraźnie
2. Brak gróźb – nie używaj języka agresywnego ani obwiniającego
3. Pozytywne nastawienie – sformułuj prośbę w pozytywny sposób i zachowaj spokój.
4. Krytyka – gdy wyrażasz krytykę, rób to w sposób konstruktywny i pomocny. Nie krytykuj negatywnie

06

Zrozumienie różnych stylów komunikacji



Agresywny,
Pasywny,
Asertywny.

Zrozumienie różnych stylów komunikacji: agresywny, pasywny, asertywny

Scenariusz: Kolega z pracy poprosił Cię o przysługę, ale jesteś zajęty innymi zadaniami

Agresywna reakcja: Absolutnie nie! Powinieneś nauczyć się zarządzać swoim czasem, aby nie prosić innych o przysługę w ostatniej chwili.

Odpowiedź pasywna: Dobra, nie ma problemu.

Asertywna odpowiedź: Bardzo, bardzo chciałbym pomóc Ci w projekcie. Niestety dzisiaj mam mnóstwo pracy. Mam nadzieję, że uda Ci się znaleźć kogoś innego, kto Ci pomoże.

Zrozumienie różnych stylów komunikacji

Bierny	Stanowczy	Agresywny
Zbyt boisz się powiedzieć, co myślisz	Wyraża siebie jasno i pewnie	Wyraża siebie poprzez agresję i złość/irytację
Unika kontaktu wzrokowego	Utrzymuje kontakt wzrokowy	Patrzy w sposób osądzający
Mówi cicho lub słabo	Mówi stanowczo	Mówi głośno/krzyczy
Obniża poczucie własnej wartości	Mocna, ale przyjazna postawa	Zamknięta postawa (powodująca większe ciało)
Potrzeby innych są na pierwszym miejscu	Brane są pod uwagę potrzeby własne i innych	Na pierwszym miejscu stawiane są własne potrzeby
Nie potrafię odmówić innym prośbom i wymaganiom	Potrafi powiedzieć „nie” w spokojny i bezpośredni sposób	Mówi „nie” w sposób agresywny i reaktywny
Ma na celu zadowolić innych	Ma na celu wyrażenie potrzeb	Ma na celu zwycięstwo



Jako kobieta możesz przeciwstawić się wszelkim stereotypom, pójść pod prąd i nadal odnieść sukces w branży zdominowanej przez mężczyzn.

– Kitchell Progress

07



Praktyczne techniki asertywnej komunikacji

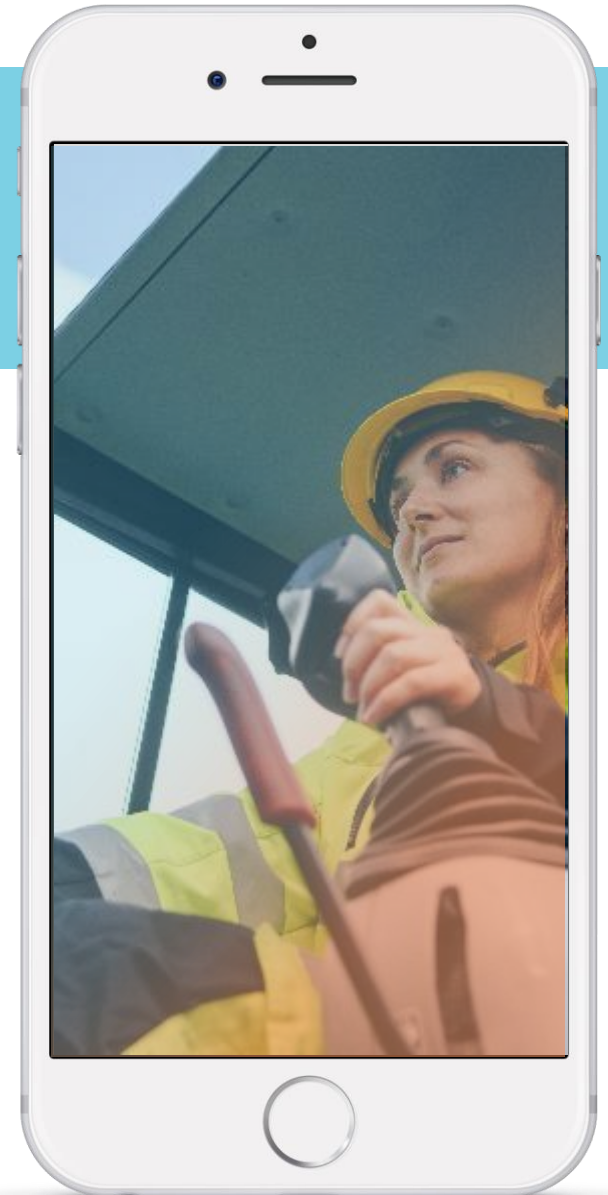
Formuła Asertywnej Komunikacji

Czuję _____
opisz swoje emocje

Kiedy ty _____
opisać swoje zachowanie i sytuację

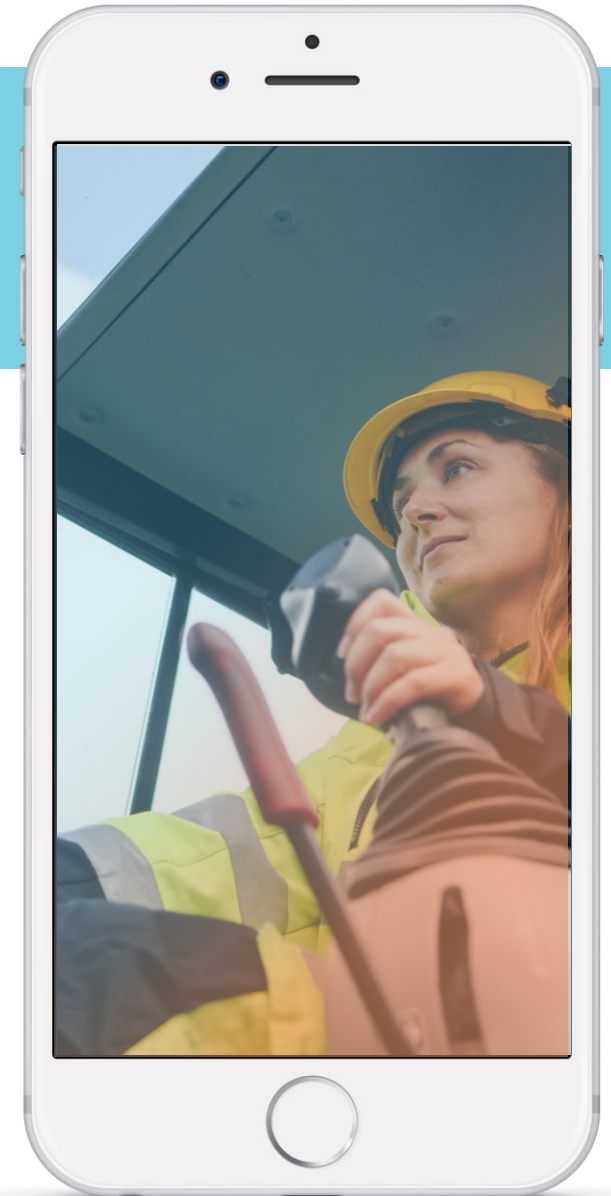
Ponieważ _____
*opisz powód, dla którego tak się czujesz lub
jaki wpływ ma na ciebie ich zachowanie*

Chciałbym/potrzebuję _____
*opisz czego chcesz,
potrzebujesz lub co wolisz*



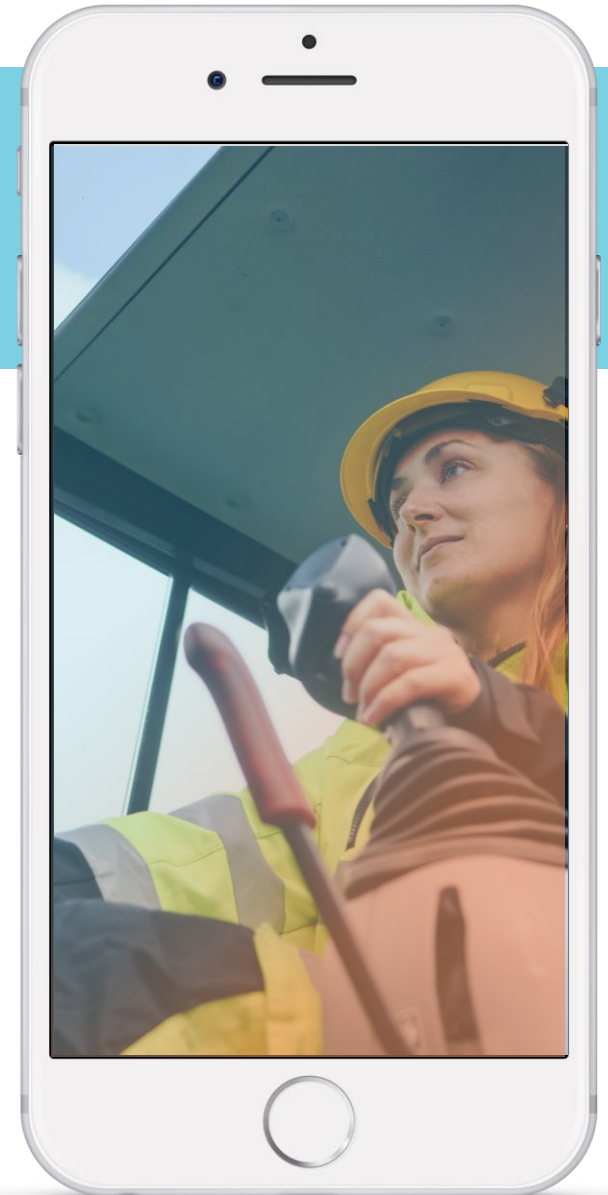
Przykłady użycia stwierdzeń „ja”.

- Poczułem się nieswojo ze względu na sposób, w jaki to przedstawiłeś
- Denerwuję się, gdy nie doceniasz mojego wkładu w projekt
- Miło mi, gdy doceniasz mój wkład w projekt
- Chciałabym odegrać większą rolę w kolejnym projekcie
- Muszę wiedzieć, jak można to poprawić w przyszłości



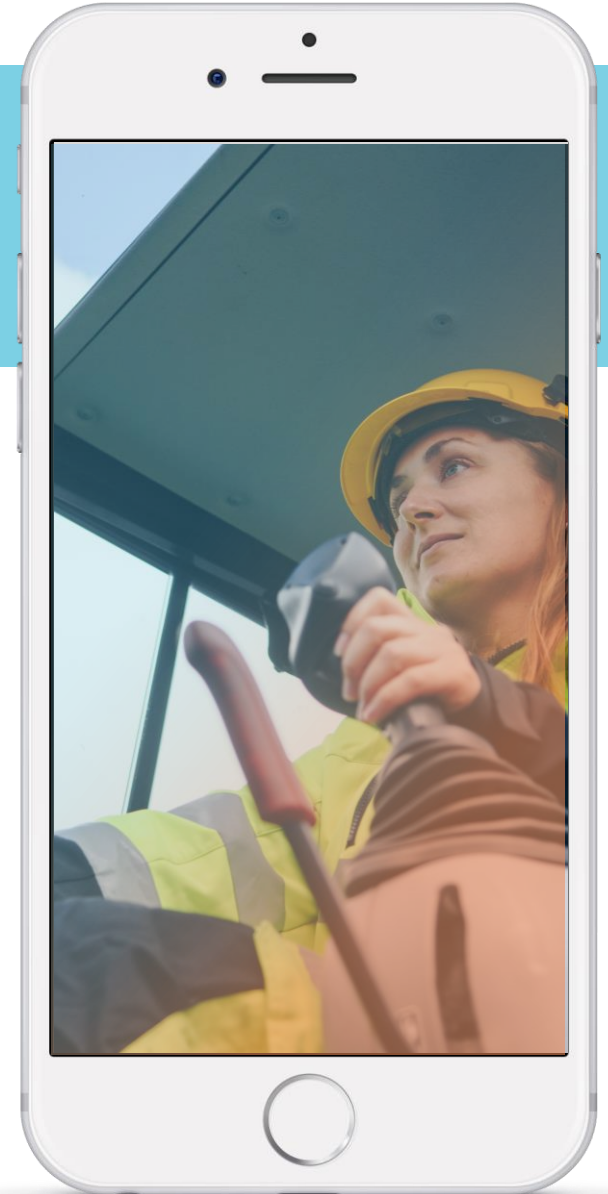
Przykłady użycia stwierdzeń „ja”.

- Rozumiem Twoje podejście, ale obawiam się, że muszę odmówić
- Nie podoba mi się, że spóźniłeś się na spotkanie
- Denerwuję się, gdy stale nie dotrzymujesz terminów
- Miałem pracowity tydzień i potrzebuję chwili relaksu. Nie mogę dzisiaj nic obiecać. Co powiesz na jutro?



Przykłady użycia stwierdzeń „ja”.

- Przepraszam. Nie mogę teraz podjąć dodatkowej pracy.
- Szanuję Twoje zdanie, ale pogódźmy się z tym, że się nie zgodzimy.



08



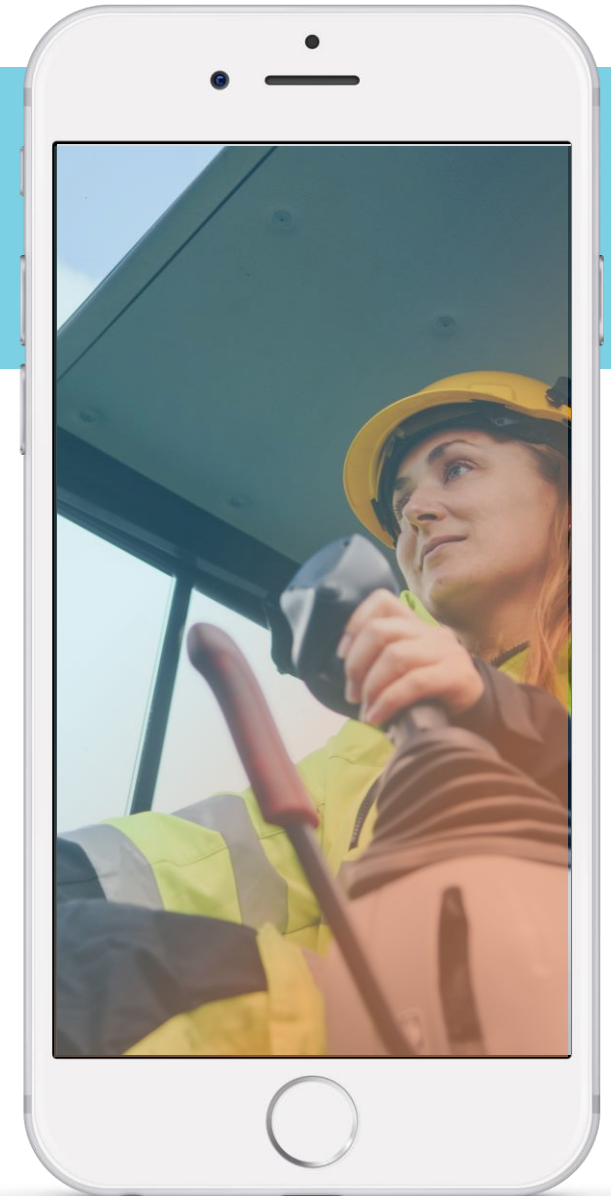
Ćwiczenie asertywnej komunikacji w różnych scenariuszach

Ćwiczenie asertywnej komunikacji

Scenariusz 1: Prośba o pomoc

Musisz poprosić o pomoc i wsparcie dla projektu. Jak poprosisz kolegę?

Asertywne stwierdzenie: *Czy możesz mi pomóc z tą częścią projektu do końca tygodnia? Byłbym wdzięczny za Twój wkład i wiedzę.*

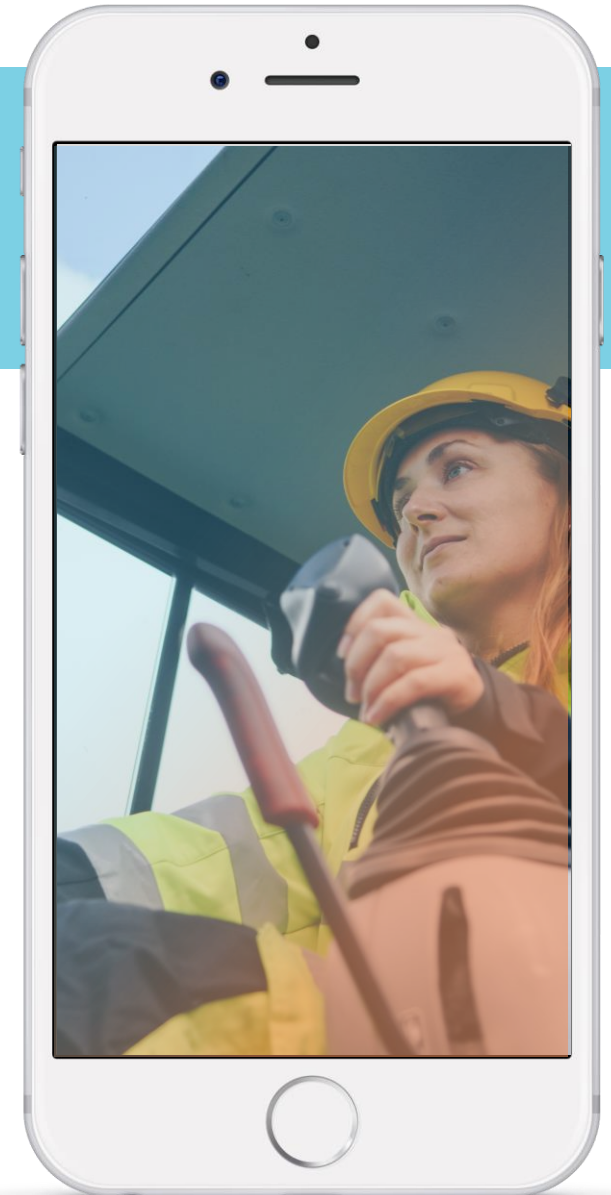


Ćwiczenie asertywnej komunikacji:

Scenariusz 2: Mówienie „nie”.

1. Twój kolega/menedżer poprosił Cię o pracę nad projektem poza godzinami pracy, a Ty za kilka godzin wracasz do domu i nie będziesz w stanie ukończyć go na czas.
2. Twój kolega/menedżer poprosił Cię o podjęcie dodatkowej pracy, ale Twój kalendarz jest pełny.

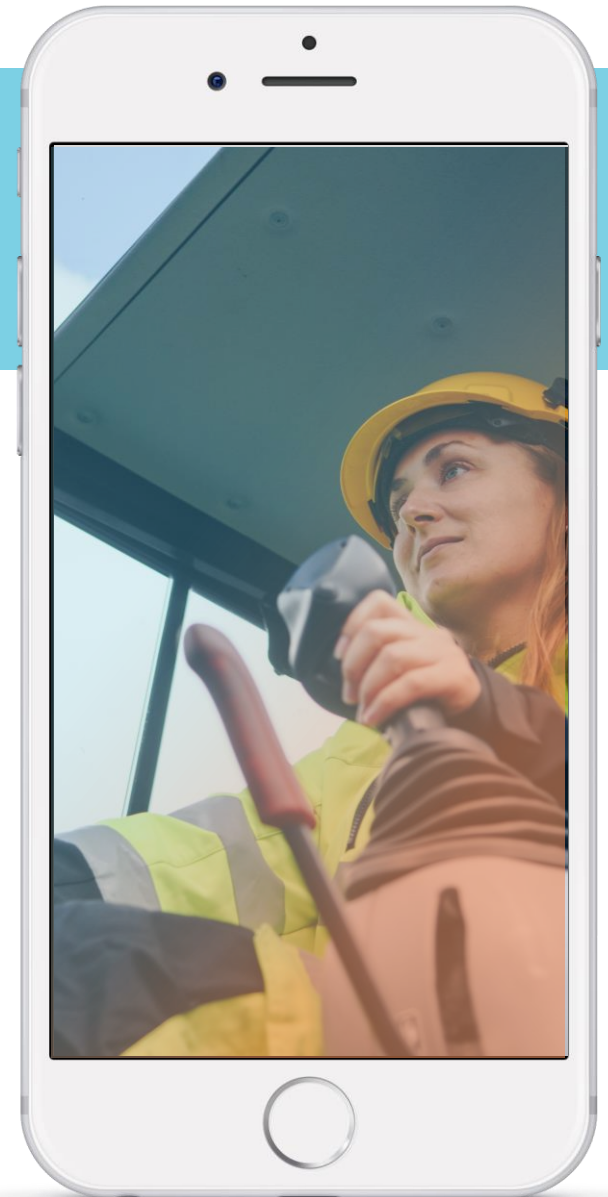
W jaki sposób odmówisz swojemu współpracownikowi lub menedżerowi?



Ćwiczenie asertywnej komunikacji:

Asertywne stwierdzenie:

1. Nie będę mógł pracować nad projektem poza normalnymi godzinami pracy i zakończyć go dzisiaj, ponieważ muszę zająć się swoimi zajęciami. Ale jutro będę nadal pracować nad tym, o co mnie prosisz.
2. Przepraszam. Nie mogę wziąć na siebie dodatkowego obciążenia, ponieważ wciąż realizuję zadanie w ramach ważnego projektu. Mam nadzieję, że będziesz mógł poprosić kogoś innego o pomoc w tej pracy.





Kobiety w branży mogą stworzyć solidny fundament dla osób zainteresowanych karierą w budownictwie.

09



Skuteczna
komunikacja jest
drabiną do rozwoju
kariery

Skuteczna komunikacja jest drabiną do rozwoju kariery



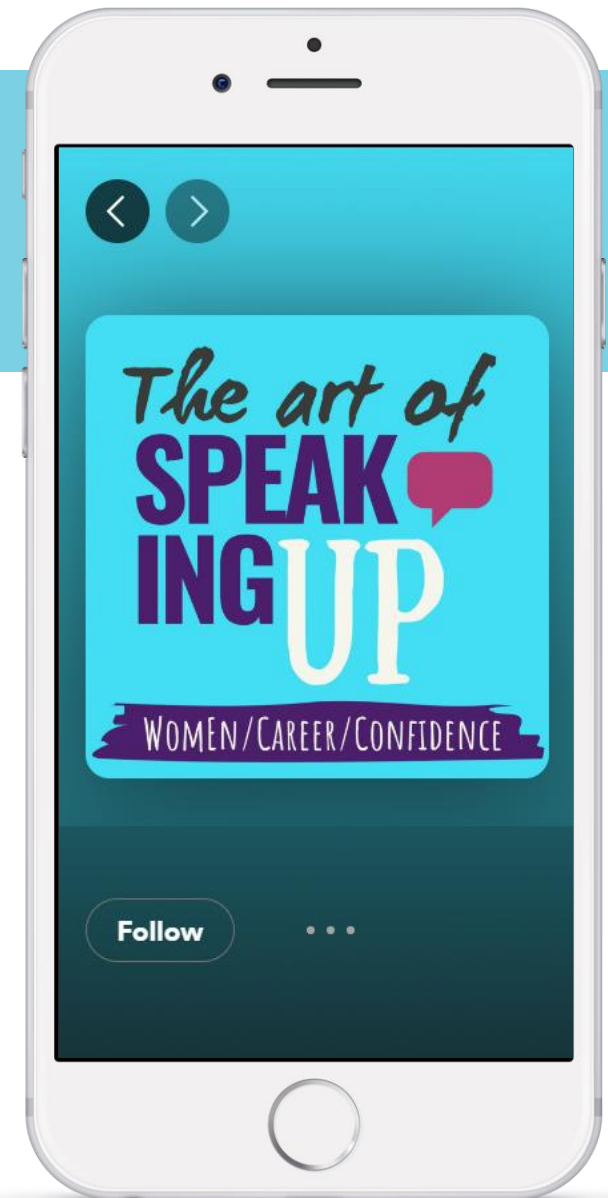
- Skuteczna komunikacja to kluczowa umiejętność w miejscu pracy
- Umiejętność skutecznej komunikacji zwiększa ogólną produktywność
- Posiadanie dobrych umiejętności komunikacyjnych umożliwia podejmowanie decyzji i budowanie osobistych relacji, co stanowi drabinę, dzięki której możesz osiągnąć postęp w swojej karierze

Posłuchaj...

Posłuchajcie „Art of Speaking up” Jessiki Guzik

The Art of Speaking Up to podcast, który pomaga profesjonalistom osiągnąć najsmielsze cele zawodowe, pomagając im wzmocnić głos i odnaleźć wewnętrzną moc. Celem programu jest motywowanie i przypominanie pracującym kobietom, że niezależnie od tego, z czym się zmagają, wszystko jest dla nich możliwe w karierze zawodowej. Oprócz wzmocniania pozycji zawodowej w oparciu o mocne strony, program oferuje praktyczne porady dotyczące kariery na takie tematy, jak rozwój, wyznaczanie celów, poszukiwanie pracy, radzenie sobie ze stresem, negocjowanie wynagrodzeń i nie tylko.

<https://open.spotify.com/show/3LyebGhthoJztlNB5XAr9n?si=57a5d3df64334df4>



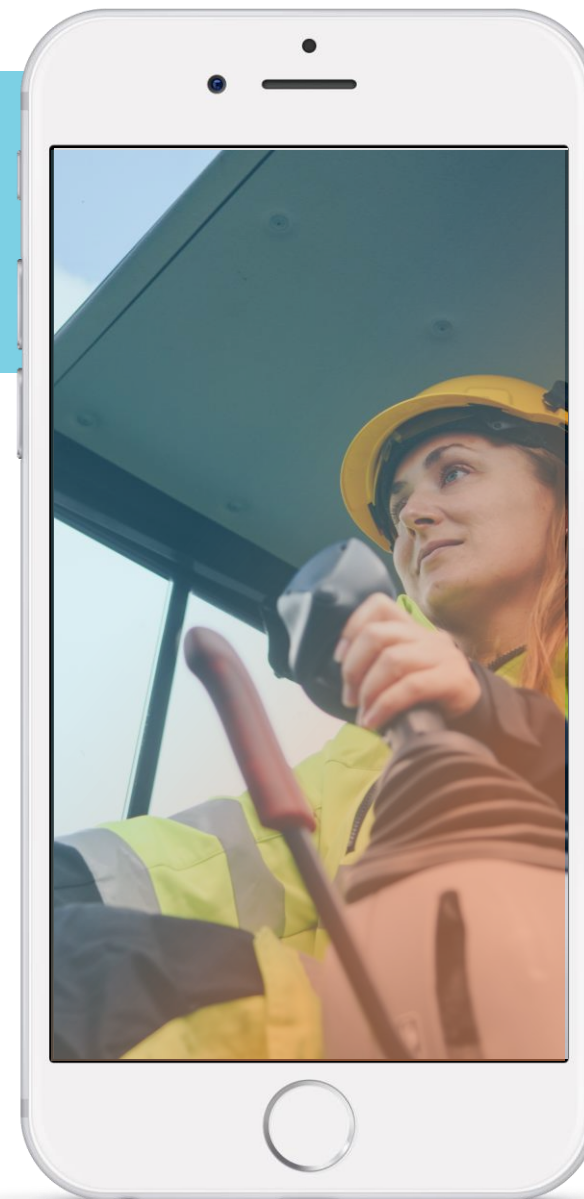
10

Podsumowanie i wnioski



Podsumowanie kluczowych punktów edukacyjnych

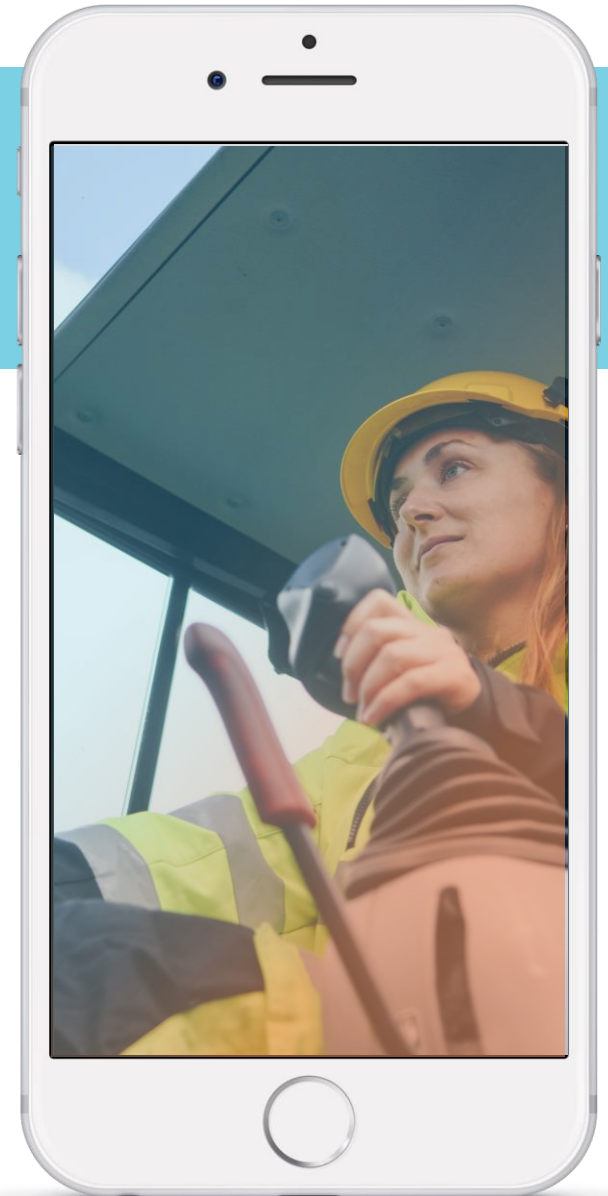
- Kobiety są powszechnie stygmatyzowane i borykają się z wyzwaniami w branży budowlanej, jednak istnieją strategie skutecznego radzenia sobie z tą sytuacją
- Asertywna komunikacja to jeden ze sposobów wzmocnienia pozycji kobiet pracujących w branży budowlanej
- Przećwicz stosowanie asertywnej komunikacji, ponieważ jest to ważne narzędzie w miejscu pracy



Wnioski

Kobiet decydujących się na pracę w branży budowlanej nie należy ograniczać ze względu na ograniczenia występujące w miejscu pracy.

Za stworzenie bezpiecznego i niedyskryminującego środowiska pracy dla kobiet w branży budowlanej odpowiada wspólnie pracodawca i pracownik.





Miejsce kobiety jest tam,
gdzie chce być, nawet w
kabinie 40-tonowego
buldożera

– Narodowe Centrum
Edukacji i Badań
Budowlanych –

**FEM
CON**

Empowering
Women in
Construction



Dziękuję

www.femalesinconstruction.eu



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Empowering Women in Construction