

## CZAS NA AUTOREFLEKSJĘ

Często zdarza się, że w naszym podejściu do pracy i interakcji z innymi ludźmi kierujemy się pewnymi uprzedzeniami, które wynikają z naszych przekonań, kultury, wychowania czy doświadczeń. Mogą one wpływać na nasze zachowanie, podejmowanie decyzji oraz relacje z innymi ludźmi.

By przyjrzeć się Twoim uprzedzeniom zachęcam Ciebie do odpowiedzenia na poniższe pytania.

Ćwiczenie może pomóc Ci w rozpoznaniu swoich uprzedzeń oraz w zrozumieniu, jak wpływają one na Twoje zachowania i postępowanie w pracy. Może to także pomóc Ci w określeniu obszarów, w których możesz poprawić swoje podejście i zwiększyć swoją świadomość różnorodności.

- Jakie mam uprzedzenia dotyczące wieku, płci, rasy, kultury, orientacji seksualnej, pochodzenia społecznego lub innych cech związanych z różnorodnością w moim zespole?
- Które moje zachowania wobec innych osób w zespole są wynikiem moich uprzedzeń?
- Z którymi osobami unikam współpracy z niektórymi osobami w zespole na podstawie moich uprzedzeń?
- Czy uważam, że osoby o określonych cechach są mniej kompetentne lub mniej wartościowe?
- Jakie osoby preferuje podczas rekrutacji lub awansów? Czy są to osoby posiadające podobne do mnie cechy? Czy wybieram osoby na podstawie ich umiejętności i kompetencji?

- W jaki sposób moje uprzedzenia wpływają na to jak traktuję innych ludzi w pracy, w tym na moją reakcję na ich propozycje lub sugestie?
- Jak moje uprzedzenia wpływają na sposób, w jaki deleguję zadania lub przydzielam projekty?
- Czy próbuję uczyć się od innych osób z różnych kultur, tła i doświadczeń?