

DVANÁCTERO BEZ ŠIKANY NA PRACOVÍŠTI

1

Uvědomte si plně situaci

Abyste mohli rozpoznat, zda jste se stali terčem vztahové patologie. Šikana nemusí být vědomá. Vědomý mobber vás cíleně poškozují, nevědomý neví, co vám jeho chování způsobuje. Náprava je snadnější, důsledky však mohou být obdobné.

2

Hleďte příčinu,

proč byla situace vyvolána, co ji způsobuje. Mohou to být neřešené konflikty, moc, závist, antipatie, nezdravá firemní kultura, netransparentnost, finanční úniky nebo také vaše citlivost a osobní konstelace.

3

Zaznamenávejte,

pište si deník tzv. Inventuru útoků, která by měla obsahovat: Co, kdo, kdy, kde, jak a proč, jaké to má důsledky - jak na psychiku, zdraví, vztahy, práci. Archivujte dokumentaci, pořizujte nahrávky a zajišťujte důkazy potvrzující šikany (listiny, emaily apod.). Pozorujte vlastní absenci i celkovou fluktuaci v zaměstnání.

4

Předvídejte a sledujte vývoj,

situace se může po vaší aktivní reakci zprvu i zhoršit. Buďte objektivní a zachovejte si nadhled. Přiznejte si důsledky šikany a vážnost situace.

5

Dejte si časový limit,

do kdy jste schopni situaci snášet a průběžně kontrolujte, kam situace směřuje a jaké máte osobní rezervy. Nepřekročte a neprodlužujte svůj časový limit. Uvědomte si vlastní hodnotu a hodnotu vašeho života

8

Buďte asertivní,

a hleďte situacím předcházet. Otevřeně komunikujte a jasně se vůči šikanóznímu chování vymezte. Opřete se o svá práva. Zaměstnavatel je povinen podle ustanovení § 16 zákona č. 262/2006 Sb. zajišťovat rovné zacházení se všemi zaměstnanci, pokud jde o jejich pracovní podmínky, odměňování za práci a o poskytování jiných peněžitých plnění, odborné přípravy apod.

7

Nemyslete hned na protiútok,

či dokonce na pomstu. Raději vložte veškerou energii do urovnání záležitostí (osobní rozhovor, pokud se ne něj cítíte, nebo v přítomnosti třetí, důvěrné osoby). Jednejte s agresorem věcně, pevně, ale ne agresivně. Dejte mu čas pro nápravu, a pokud nepřestane, oznamte to adekvátní osobě, či subjektu (dejte časový limit i agresorovi)

6

Nedejte se hned vyprovokovat,

slovní útoky ignorujte nebo je obraťte v humor, pokud je to alespoň trochu možné, ať útočník vidí, že zůstáváte pevní, klidní a nepřístupujete na jeho hru.

9

Aktivujte sociální síť

Najděte psychickou oporu v rodině, přátel, kolegů. Uvědomte vedení.

10

Hleďte řešení

Co nejdříve si zajistěte vlastní ochranu a zamezení dalšímu násilí. Zvažte možnosti a efektivitu řešení adekvátní k vaší situaci a individualitě. Začněte smířčí cestou, oslovením vedení, písemné oznámení či stížnosti, zapojení dalších subjektů, při eskalaci situace apod. až odchod na jiné pracoviště či zaměstnání.

11

Vyhledejte odbornou pomoc

Obratě se na odborníky, poradce, případně Mobbing Free Institut, psychologa, vedení, personální oddělení, důvěrníka, odborovou organizaci, zřizovatele, inspektorát práce, magistrát, právníky či soud.

12

Buďte bdělí

Kontrolujte situaci v zaměstnání, aktivně se podílejte na osvětě a vytváření zdravého pracovního prostředí. Předcházejte situacím, které vedou k šikanóznímu chování.

