

Resilienční trénink, podpůrné a eliminační pilíře u oznamovatele

- Akceptace a orientace na hledání řešení – motivačně, kognitivně, emocionálně
- Dokázat zaujmout nesouhlasné stanovisko s neetickým chováním
- Vymezení se, vyjádření nesouhlasu
- Trénink asertivního chování
- Předcházení útokům, ochrana, adekvátní obrana
- Hledání příčin
- Pomoc při získávání důkazů a vyplnění inventury útoků
- Vyloučení vědomého či nevědomého mobbingu
- Komunikace/konfrontace s agresorem, pomoc při řešení konfliktů
- Objektivita a sebereflexe
- Pomoc při rozvoji vztahové sítě (především u izolovaných oznamovatelů)
- Zvyšovat bdělost a předvídatelnost
- Odhadnout vlastní síly a časové limity
- Práce na vlastní resilienci v souvislosti se SWOT analýzou
- Podpora v proaktivním přístupu a aktivní hledání řešení
- Využití psychosociální pomoci
- Pomoc při písemných formulacích a oslovování vedení, komunikaci s týmem či agresorem
- Monitorování funkčnosti řešení a dodržování dohod a postupů
- Vyvinutí individuální strategie ke zvládnutí krize (př.: ve spolupráci s vedením, týmem)
 - Slovní sebeobrana a příprava na ni
 - Dotazování
 - Zrcadlová metoda – ukažte druhému jeho jednání
 - Spojenectví
 - Rozšíření vztahové sítě
 - Změna důkazního břemene
 - Hledání nových cest
 - Asertivní komunikace
 - Nastavení jasných hranic
 - Netolerance vztahové patologie
 - Zvýšení sebereflexe a objektivity
 - Zaměření na smířčí cestu, ne boj
 - Změna přístupu – př.: v komunikaci a práci
 - Využití externích odborníků – koučinku, mentoringu
 - Osvojení si konflikt managementu
 - Nastavení týmových pilířů
 - Psychohygienu
 - Zavedení nových pravidel a způsobů komunikace, postupů
 - Podpora týmové spolupráce

- Vyvinutí individuální strategie ke zvládnutí krize (př.: ve spolupráci s vedením, týmem)
 - Příroda
 - Změna pozornosti/činnosti
 - Práce s dechem
 - Terapie – arteterapie, hudba, zpěv, aromaterapie, tanec
 - Vizualizace, afirmace, autohypnóza
 - Osobní plánování
 - Minimalizace emočního stresu – práce s emocemi, uvolnění
 - Fyzická aktivita
 - Relaxace a duševní hygiena
 - Vzdělávání, osobní rozvoj
 - Vyvážená strava
 - Biofeedback
 - Domácí mazlíčci
 - Individuální sebepečce – čaj, vana, wellness, masáže apod.

Poznámky