



CHARAKTER:

Nevědomý:

- Workoholismus, emoční prožívání, motivace, hodnoty, změny, charakter a chování, závislosti, agrese

Vědomý:

- Záměr, příčiny, skrytá agenda

Patologický:

- Paranoidní, schizoidní, disociální, emočně nestabilní, histriónský, narcistický, úzkostný

Útoky:

- Znemožnění projevu názoru bez rizika odplaty
- Zastrasování, urážení, znevažování, zpochybňování, zesměšňování
- Manipulace s informacemi
- Neustálá a neoprávněná kritika
- Křik, nadávky, ponižující přezdívky, narážky
- Pomluvy, fámy, intriky, nabádání kolegů
- Ohrožení reputace
- Sociální a pracovní izolace
- Zadávání nesmyslných nebo obtížných úkolů
- Sexuální obtěžování
- Diskriminace, vyhrožování, pronásledování
- Neposkytování důvěry a podpory
- Nedocnění výkonu vedoucí ke ztrátě sebevědomí



POZNEJ SVÉHO MOBBERA

CHARAKTERY:

- Cholerici
- Podivíni
- Egocentrici
- Kverulanti, klevetivky
- Lenoši
- Všeználcí a chytráci
- Perfekcionisté
- Přisavky
- Královny dramatu
- Citlivky
- Škarohlídi
- Neurotici
- Hloubavci
- Nafoukanci
- Ufňukánci

(Výběr: Silke Weining)

Toxické vztahy na pracovišti

- Šéf narovinný
- Detailista
- Chaotik
- Vytýkavý
- Zákulisní hráč
- Trvale zaměstnaná osoba
- Rozvypravěč
- Kamarád
- Otcovský typ
- Neformální leader
- Konzultant
- Potíživista
- Šedá myš
- Přisluhovač
- Stmelovač
- Nový pracovník

(Výběr: Bednář)

- Tyran a manipulátor
- Diktátor
- Ničitel konkurence
- Nespokojený mobber
- Znuděný mobber
- Mobber bývalá oběť
- Mobber středobod
vesmíru

(Výběr: Svobodová)



SPOUŠTĚČE:

- Úspěch, výkonnost, schopnost, vzdělání
- Odlišnost, nápadnost
- Prosazování změny
- Oznamování, veřejný zájem, obrana práv
- Introverti, osamocení, neprůbojní, labilní
- Více krizových situací najednou
- Konfliktní a problémové osobnosti
- Poruchy osobnosti, handicapovaní
- Dřívější oběti

+

1. fáze:

Oběť si šikanu nepřipouští, dává ji do kontextu sama se sebou, myslí že přejde. Postupné uvědomování zákeřností, pokusy o obranu a ochranu. Zvýšená podrážděnost, chybovost, nesoustředěnost, nevolnost, poruchy spánku, snížení sebevědomí, demotivace, pokles efektivity

2. fáze:

Situaci nejde zvládat marně, cesty k úniku, snaha se zachránit, samota, zvýšená absence, úzkosti, frustrace, rozvoj zdravotních problémů, snížení či zvýšení váhy, nespavost, poruchy pozornosti, snížení BOZP, zvýšení chybovosti a kontrol

3. fáze:

Vykrývání nebo přijímání útoků, rezignace, omezování přítomnosti na pracovišti, zdravotní důsledky, vyloučení, odchod. Deprese panické ataky, fobie, psychosomatická onemocnění, poruchy osobnosti, posttraumatický stres, násilí na třetí straně

-



SPOUŠTĚČE:

- Naslouchání a šíření stížností, pomluv, kritiky
- Nerozpoznání patologie, manipulace a her
- Iluze, že mě se to netýká
- Strach, ignorace, podceňování
- Nevědomost důsledků a predikce vývoje
- Zaslepená spokojenost či chronická nespokojenost
- Nezdravá kultura, špatná atmosféra, stres
- Předávání odpovědnosti a slepé následování autorit
- Individuálismus, moc, bezmoc, odsuzování

- Vize, ideál, záměr, cíle, smysl, vývoj, přesah, hodnoty (aktualizace)
- Komplexnost / celost
- Vědomá tvořivost, kreativita, flexibilita, autonomie, svoboda
- Odpovědnost, kompetence, možnost změn, vliv
- Vyvážený pracovní a osobní život
- Atmosféra, vztahy, vzájemnost, spolupráce, komunikace, kultura
- Důvěra, bezpečné prostředí, důstojné a respektující přístupy, podmínky
- Udržitelnost, jistota, adekvátní ohodnocení

Míra vaší spokojenosti v jednotlivých oblastech:





ROLE:

Podpůrná:

- Empatie, resilience

Poradenská:

- Doporučení řešení

Diagnostická:

- Podněty, audity,
šetření, analýzy

Intervenční:

- Podpora v krizi

Implementační:

- Aplikace eliminační
strategie, opatření

Preventivní:

- Nastavování procesů
- Revize a monitoring
- Vzdělávání

- Co, kdo, kdy, do kdy, kde, jak, proč, záměr, očekávání
- Důvěra, komunikace, stabilizace, ochrana
- Diagnostika, analýza, revize procesů
- Sestavení eliminačního plánu, strategií a taktik, PR
- Monitoring, kontrola, vyhodnocení, prevence

Pozor na:

- Komplexnost, objektivitu, nestrannost
- Průběžnou písemnou evidenci, komunikaci
- Vztahovou dynamiku, vnější vlivy, charaktery osob i pracoviště, kulturu
- Změny v procesu, reflexe, výzvy, resilience, potenciál krize, záměr

Škála vaší spokojenosti:





VAŠE CESTA:

- Orientace v krizové situaci
- Pojmenování krizových aspektů
- Objektivní X subjektivní realita aktérů
- Záměr a potenciál krize
- Reálné možnosti, kapacity, finanční i časové rezervy
- Intervenční možnosti a predikce vztahové dynamiky
- Firemní kultura a možnost změn (rutiny, očekávání)
- Stabilita a udržitelnost

1. Krizový tým, Peer, etická komise
2. Sestavení krizového plánu (Co, kdo, kde, kdy, jak, proč, odpovědnost, kompetence, termíny)
3. Inventarizace, diagnostika, analýza
4. Dokumentace a archivace důkazů
5. PR / interní a externí komunikace
6. Komunikace s obětí, mobberem, týmem
7. Prošetření konkrétních stížností
8. Volba eliminační strategie a taktik
9. Zavádění eliminačních opatření
10. Kontrola a vyhodnocení
11. Prevence a další plánování





SMARTER:

Specifické

- Konkrétní, posouvající, jednoduché

Měřitelné

- Smysluplné, motivující, uřiditelné

Dosažitelné

- Odsouhlasené, orientované na akci, sladěné

Reálné

- Odpovídající, pokryté zdroji

Termínované

- Časový rámec, dohledatelné

Hodnotitelné

- Etické s pozitivním vlivem, hodnotné

Krátkodobé:

- Eliminovat útoky
- Zapojit Peery
- Nabídnout / vyhledat pomoc
- Stabilizovat situaci
- Připravit eliminační plán
- Diagnostikovat a analyzovat situaci
- Vytvořit individuální strategii
- Stanovit termíny
- Monitorovat dění

Střednědobé:

- Realizovat opatření
- Motivovat ke změnám
- Implementovat strategii
- Testovat taktiky
- Revidovat efektivitu plánů
- Zohledňovat vztahovou dynamiku a potřeby týmu
- Monitorovat a mapovat situaci

Dlouhodobé:

- Nastavit podpůrnou a udržitelnou firemní kulturu a důstojné pracovní prostředí
- Vzdělávání, osvěta s průběžnou revizí funkčnosti opatření
- Zakotvení opatření v kodexech, směrnících, smlouvách, pravidlech
- Průběžné mapování pracovního klima



VAŠE CESTA:

1. Zvědomte konflikt
2. Pojmenujte chování
3. Zahajte dialog
4. Používejte **JÁ SDĚLENÍ, PTEJTE SE**
5. Buďte sebereflexivní
6. Přijměte své stíny a nedostatečnosti
7. Hledejte společně řešení
8. Dejte si společný záměr
9. Čelte výzvám
10. Zrealizujte návrhy
11. Nebudte sami
12. Monitorujte jejich efektivitu

1. Ověřte své hypotézy
2. Neberte věci příliš osobně
3. Zvádněte svou agresi, nezvyšujte hlas, nepřilévejte do ohně
4. Neponižujte se, nenechte se zastrašit, neomlouvejte se stále
5. Nezesměšňujte druhé, nenechte se nakazit, žádné falešné chování
6. Nesnažte se druhé měnit, neobviňujte se

(Výběr: Silke Weining)



HRANICE

Brána ke zdravým vztahům

ROZPOZNEJ MANIPULACI:

- Vyvolání pocitů viny, podřízenosti, strachu, tlaku, stresu, ohrožení
- Přenos odpovědnosti a kompetencí
- Pasivní agrese: jinak se tváří, mluví, koná
- Špinavé útoky: lži, přetvářka, podlost, neférovost, výhružky
- Nehledá řešení
- Vnucuje své hodnoty, přesvědčení, ulitimáta

Smysl hranic:

- Vlastní hodnota, respekt
- Péče o sebe
- Bezpečí a ochrana
- Definice rolí, postojů
- Sdělování potřeb
- Prevence vyhoření
- Zdravé vztahy
- Parametr poznání a změn
- Jasnost, srozumitelnost

Projevy narušení :

- **Agrese:** drobná až výrazná
- **Otevřenost:** nevhodné sdílení, absence individuality, vstřebávání emocí jako vlastních
- **Probouzení viny:** jste nároční, jiní, odmítnutí bez vysvětlení
- **Záchranářství:** nad naše síly, řešíme co není naše, omlouváme špatné chování
- **Traumatické vazby:** návrat do toxických vztahů, omluvy, krutost x laskavost, závislost

Vymezte: fyzické, sexuální, intelektuální, emocionální, materiální, časové





METODY:

- Sokratův trojitý filtr
- Nenásilná komunikace
- Svět bez stížností / výzva
- Osobní i pracovní transformace
- Vděčnost
- Mindfulness / všímavost
- Zvyšování odolnosti / resilience
- Apod.

Sokratův test trojitého filtru:

- Jste si jistý, že to, co mi chcete o kolegovi sdělit, je pravda?
- Jestli je to pravda, je to něco pozitivního či dobrého?
- Je to nějak prospěšné?

Nenásilná komunikace: Popis situace / Otázky / Pocity / Potřeby / Přínosy

Zvládání silných emocí (hněv, frustrace, strach, zklamání):

- Zastavte se a uvědomte si svá těla a dech
- Dejte si čas na uklidnění, procházku, protažení, co uvolní stres
- Uvědomte si své myšlenky, ale nerozvíjejte je
- Uvědomte si, jaké pocity teď cítíte
- Uvědomte si, jaké potřeby jsou pro vás v dané situaci nejdůležitější
- Zkuste odhadnou nebo otázkou zjistíte pocity a potřeby druhé osoby
- Zvolte nejvhodnější akci, která naplní potřeby Vaše i druhých (a poved k tomu, že budete v daném vztahu spokojenější)



RESILIENCE A SEBE POSÍLENÍ

"Není důležité, co vám do života přišlo, ale co s tím uděláte."

Osobní analýza:

- Introspekce
- Sebereflexe
- Sebezpoznání
- Příčiny a motivace
- Vzorce a rutiny
- Očekávání a přínosy
- Talenty, dary
- Vlastní stíny
- Nedostatečnosti
- Potenciál, přesahy
- Víze, cíle, záměry
- Hodnoty
- Změny
- Rovnovážnost
- Kultivace osobnosti
- Osobní transformace

- Načerpání síly - optimální individuální cesty. Co vás těší, to vás posiluje. Co vám jde jednoduše, je vaši předností
- Směřování záměru a pozornosti. Výběr nové reality
- Posilněte silné stránky a přednosti
- Rovnováha: těla - mentální - psychiky - duše - ducha
- Trénujte empatii, nejdříve vůči sobě sama
- Všímavost a rozvoj smyslovosti
- Soucit, odpuštění, vděčnost
- Příjemné myšlenky, úsměv, dobrá nálada, pozitivní přístup
- Vyvážená strava, spánek a odpočinek

Být tím, kým chci být

- Sebe-vědomí / přijetí své stávající reality
- Vědomé rozhodnutí ke změně.
- Výběr svého směřování a vnitřního postoje.
- Jak se chcete cítit? Z budoucnosti do přítomnosti, tvůrcem svého života
- Imaginace klíčových situací
- Seberozvojové přesahy: zpracování potřebného od vědomí, přes podvědomí k nevědomí (práce s therapy a odborníky)



DOPORUČENÍ OZNAMOVATELŮM

"Není důležité, co vám do života přišlo, ale co s tím uděláte."

VYHNĚTE SE RIZIKU

- Rozpoznejte šikanu, formy i rozsah. Je vědomá, nevědomá nebo patologická
- Vyhněte se útokům, vyjádřete nesouhlas. Pomozte druhým pokud jsou šikanováni. Dejte najevo svůj postoj
- Nebudte sám, najděte svědky, uvědomte vedení

NEPODCEŇUJTE PŘÍPRAVU

- Pište si deník, co, kdo kdy, jak se stalo, svědky. Shromažďujte důkazy, nahrávejte, tiskněte, zálohujte. Vyplňte dotazník inventury útoků
- Zkontrolujte pracovní smlouvu, náplň práce, předpisy, směrnice, etický kodex
- Hledejte příčiny, rozsah, souvislosti
- Nahlédněte do historie firemní kultury a zjistěte, zda byli šikanováni kolegové před vámi

PŘIJMĚTE SVOU ODPOVĚDNOST A JEDNEJTE

- Buďte objektivní a sebereflexivní. Zjistěte pohled dalších stran, přiznejte oprávněnou chybu
- Aktivně hledejte smírní cestu, nepodceňujte mobbing
- Najděte individuální strategii pro zvládnutí krize

HLEDEJTE INTERNÍ ŘEŠENÍ

- Zjistěte firemní postupy a oznamte šikanu
- Oslovte dle potřeby interní specialisty, Peery, odbory, ombudsmana, vedení, zřizovatele, lékaře
- Požádejte o ochranu před útoky a její řešení
- Využijte mediaci, supervizi, mentoring, koučing, psychologickou, intervenční či terapeutickou podporu
- Situace kontrolujte a monitorujte