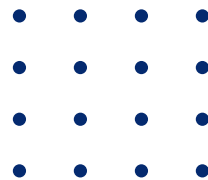




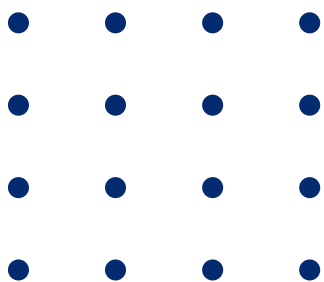
MOBBING  
FREE  
INSTITUT



# INVENTURIZACE

Mapování pracovního klima  
pro oznamovatele  
a oběti šikany

[WWW.SIKANAVPRACI.CZ](http://WWW.SIKANAVPRACI.CZ)



Mobbing Free Institut, z.ú.

Experti na důstojné pracoviště,  
prevenci a eliminaci šikany

## INVENTURIZACE

Vyplníte následující dotazník inventury útoků a rozpoznáte šikanu. Pokud označíte více útoků, které zažíváte opakovaně, systematicky a dlouhodobě, stali jste se pravděpodobně obětí šikany.

Tato vztahová a situační inventura slouží jako rekapitulace a záznam šikanozního chování. Je prvním písemným diagnostickým krokem vedoucím k vyřešení šikany. Může vám pomoci při odhalování šikany nebo vyjednávání s mobberem, vedením a dalšími subjekty jako je například inspekce práce, veřejný ochránce práv, odbory, zřizovatel, soudy apod. Můžete skrze ni také objektivně zahlédnout vaši situaci, její vážnost a rozsah nebo naopak uvidět, že jde pouze o konflikt. Pokud však prožíváte psychoteror dlouhodobě, doporučujeme vyplňovat inventuru s někým blízkým, kdo vám pomůže projít tuto náročnou rekapitulaci a její zaznamenání.

Pokud jste díky inventuře poznali, že se opravdu o šikanu jedná, pořídte si diář, do kterého nadále zaznamenávejte šikanózní chování, útoky, vaše pocity a fakta: co, kde, kdy, jak a proč se stalo. Nezapomeňte shromažďovat průběžně důkazy a hledat svědky. Pokud pak přijde na prošetřování šikany a konkrétní kroky, vy už budete připraveni. Šikanu není dobré podceňovat. Myslete také na to, že pravdivé vyplnění údajů je zásadní. Pokud si nejste něčím jisti, uveďte to, získáte tím důvěru a mobber vás nebude moci zpochybnit.

Seznamte se také s naší První pomocí při šikaně pro oznamovatele, která je zdarma ke stažení na [www.sikanavpraci.cz](http://www.sikanavpraci.cz).

Přejeme vám hodně sil a věříme, že společně to zvládneme.

Doufáme, že vám byly naše materiály k užitku a pokud budete chtít sdílet své poznatky, navštivte náš FB Inkognito klub. Nejste v tom sami.

Mgr. Michela Švejsová, zakladatelka a koordinátorka Mobbing Free Institutu

Mobbing Free Institut, z.ú, Kaprova 42/14, Praha 1 . [Info@sikanavpraci.cz](mailto:Info@sikanavpraci.cz)

Online poradenství, encyklopedii šikany, inventuru útoků a více informací k problematice najdete na

[www.sikanavpraci.cz](http://www.sikanavpraci.cz)

FB / Mobbing Free Institut , FB / Inkognito Klub

Byli jste v tomto zaměstnání vystaveni vy nebo vaši kolegové některým formám následujícího chování?



- Nemožnost vyjádřit svůj názor bez možného rizika odplaty
- Neustálá kritika práce, případně soukromí
- Neúměrně zvýšené kontroly pracovní činnosti
- Opakované neřešení konfliktů či odkládání řešení
- Záměrné vyvolávání konfliktů na pracovišti
- Zamezení přístupu k informacím či pracovním úkonům
- Ignorace žádostí o rozhovor či pomoc
- Nejasná a mlživá komunikace
- Manipulace s informacemi – zadržování, zkreslování apod.
- Neustálé přerušování, komentáře, narážky a zesměšňování
- Odmítavý postoj verbálně i neverbálně
- Zpochybňování a znevažování pracovního výkonu
- Úmyslné vyvolávání strachu a přehnaného napětí na pracovišti
- Nabádání kolegů
- Očerňování u nadřízeného či kolegů
- Protěžování určitých pracovníků
- Využívání vykonstruovaných argumentů
- Zamezení přístupu na porady, kongresy a další důležitá jednání
- Cílené rozšiřování pomluv, fám či zkonstruované intriky
- Křik, nadávky, ponižující narážky
- Degradování a ponižování
- Diskriminace (věková, rasová, žena versus muž apod.)
- Sociální a pracovní izolace
- Nerovnoměrné rozdělování práce
- Příliš velký tlak na výkon
- Nedocnění výkonu vaší práce vedoucí ke ztrátě sebevědomí
- Zadávání nesmyslných pracovních úkolů / nezadávání žádných
- Ztížení pracovního růstu či studia
- Nerovné finanční či bodové hodnocení
- Záměrné vyhledávání chyb
- Vyhrožování, zastrašování (i nepřímé)
- Verbální agrese
- Fyzická agrese
- Sabotování bezpečnosti práce
- Znevažování rozhodnutí
- Ukládání povinností neodpovídajících vaší kvalifikaci
- Omezení kompetencí

Byli jste v tomto zaměstnání vystaveni vy nebo vaši kolegové některým formám následujícího chování?



- Svévolné přeřazování či pokusy o přemístění pracovníka
- Opakované napomínání zaměřené na nedostatky
- Na práci zaměstnance je nahlíženo zkreslujícím způsobem
- Stálý emocionální nátlak
- Nucení vykonávat práci, která neodpovídá zdravotní způsobilosti či fyzickým dispozicím
- Zakazování činností během pracovní doby
- Záměrné komplikování pracovní činnosti či opakované přerušování
- Přehnaná kritika neodpovídající skutečnosti, zveličování chyb
- Přetáčení reality, svádění chyb na druhé
- Zadržování odměn
- Nařknutí z psychického onemocnění
- Absolvování návštěvy lékaře za účelem posouzení duševního zdraví
- Záměrné a opakované výzvy za účelem akutního nástupu do zaměstnání, přerušení dovolené či jiné osobní aktivity
- Záměrné navozování pocitu strachu, úzkosti a napětí na pracovišti
- Očerňování pověsti na dalších pracovištích nebo i v osobním životě
- Zlehčování nebo zesměšňování stížností
- Ignorování situace na pracovišti
- Sexuální obtěžování
- Jiné, prosím vypište:

Pokud jste byl/a vystaven/a některému z výše uvedených jednání, prosím odpovězte na následující otázky.

1) Jak dlouho jste útokům vystaven/a?

- 1–4 týdny
- 1–3 měsíce
- 3–6 měsíců
- 6 měsíců až 1 rok
- 1–3 roky
- 3 roky a více

2) Domníváte se, že jsou útoky vědomé a zaměřené pouze proti vaší osobě?

- Ano
- Ne
- Nevím

3) Je nebo byl šikanován ve společnosti ještě někdo další?

- Kolegové
- Bývalí zaměstnanci
- Další:

4) Jaké jsou podle vás příčiny šikanózního chování (př. osobní nenávisť, nevyřešený konflikt, boj o moc, odstranění z pozice, záměrná degradace, finanční úniky apod.)?

5) Řeší situaci vaše vedení?

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne

6) Jaké jsou pro vás důsledky šikanózního chování?

- Duševní (úzkosti, frustrace, rezignace, ztráta sebevědomí, nechut chodit do práce)
- Zdravotní (nespavost, nevolnost, bolest žaludku, hlavy, zhoršení zdravotního stavu, hospitalizace, psychické poruchy, psychosomatické potíže apod.)
- Pracovní (zhoršení výkonu, nesoustředěnost, větší chybovost, ztrátovost)
- Tělesné (důsledky fyzického napadení apod.)
- Žádné
- Jiné:

Pokud jste byl/a vystaven/a některému z výše uvedených jednání, prosím odpovězte na následující otázky.

7) Jaké důkazní materiály máte k dispozici?

- Svědecké výpovědi
- Pracovní dokumentaci
- Ponižující emaily, nahrávky, videa, fotografie
- Vytýkací dopisy
- Jiné:

8) Prosím, uveďte v bodech další skutkovou podstatu a napište, co považujete za důležité v souvislosti se šikanou a vaší situací: