

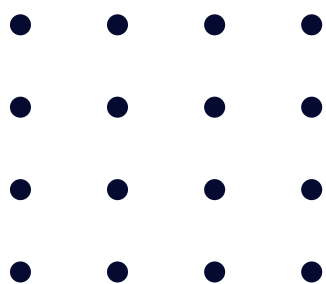
# PRVNÍ POMOC PŘI ŠIKANĚ

## V PRÁCI PRO OZNAMOVATELE

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



*Michaela  
Gvejdová*



Mobbing Free Institut, z.ú.

Experti na důstojné pracoviště,  
prevenci a eliminaci šikany

➤ **Rozpoznejte šikanu, její formy i rozsah, zda je vědomá či nevědomá.**

Důsledky jsou stejné, řešení odlišné. Pomůže vám encyklopedie šikany.

➤ Pokud to jde, **vyhněte se útokům** a vyjádřete jasný nesouhlas se šikanozním chováním. Dáte tím najevo svůj postoj.

➤ Pište **deník**, shromažďujte **důkazy**, vyplňte dotazník **inventury útoků**. Nepodceňujte písemnou přípravu. Budete vše brzy potřebovat.

➤ Zkontrolujte vaši **pracovní smlouvu, náplň práce, předpisy, směrnice**, etický kodex. Vyloučíte tím neplnění pracovních povinností.

➤ **Nebudte sám**, vyhledejte pomoc, najděte svědky, uvědomte vedení.

➤ **Hledejte příčiny**, rozsah i souvislosti. Opatrně, za šikanou mohou být také finanční úniky, nelegální chování apod.

➤ **Budte objektivní a sebereflexivní.** Zjistěte pohled dalších stran. Přiznejte chybu, pokud je oprávněná.

➤ Nahlédněte do **historie a firemní kultury**. Byli šikanováni kolegové před vámi?

➤ **Aktivně hledejte smířčí cestu**, ale nepodceňujte mobbing ani přípravu na řešení.

➤ Najděte **vlastní individuální strategii** pro zvládnutí krize. Vyzkoušejte co funguje ve vaší situaci.

➤ **Využijte odborné pomoci** /experti, odbory, ombudsman, VOP, SÚIP apod.

➤ **Upozorněte oficiálně na neetické chování**, sepište stížnost, navrhněte řešení. Neútočte, i pro vaše vedení může být situace náročná. Hledejte společně.

➤ **Situaci průběžně kontrolujte a monitorujte.** Mobbing je zákeřný a může jen na chvíli ustát. To neznamená, že máte vyhráno.

➤ Pokud je situace neúnosná, zvažte **odchod**. Život máte jen jeden.

## ON-LINE PORADENSTVÍ

INFO@SIKANAVPRACI.CZ , FB / MOBBING FREE INSTITUT , FB / INKOGNITO KLUB  
ENCYKLOPEDII ŠIKANY, INVENTURU ÚTOKŮ A VÍCE INFORMACÍ K PROBLEMATICE NAJDETE NA