

# Mobbing na pracovišti



Mobbing označuje různé formy znepríjemňování života na pracovišti, a to většinou dlouhodobým a promyšleným způsobem. Pokud si nejste jisti, zda vůbec můžete útoky vašich kolegů či nadřízeného hodnotit jako mobbing, zkuste si zodpovědět následující otázku: „Byly útoky na vaši osobu častější než jednou týdně po dobu alespoň jednoho měsíce?“ Takto totiž mobbing můžeme charakterizovat. Pokud jste tedy jeho obětí, jak se mu bránit a řešit jej?

## **Mobbing jste si do jisté míry způsobili sami**

Sice se vám to zdá nefér, ale jak je možné, že máte na pracovišti konflikty? Stejně tak jako partnerský život je o dvou lidech, i mezilidské problémy na pracovišti nevznikají jednostranně. Museli jste mít na současném klimatu nějaký podíl, nemyslíte? Zkuste se tedy nejdříve zamyslet, do jaké míry znepríjemňování života na pracovišti ovlivňujete vy? Není možné změnit způsob vašeho chování tak, abyste s druhými více vycházeli?

## **Mobbing od vašich kolegů a jeho řešení**

První, kdo vám může znepríjemnit život na pracovišti, jsou vaši kolegové. Můžete zažívat konflikty, pomluvy, zadržování informací. Mohou na vás také „házet“ práci, která vám ani nepřísluší anebo pomlouvat vaši pracovní morálku u nadřízeného. Jak se takovému chování bránit?

1. Zkuste to nejdříve po dobrém a s danou osobou (osobami) posedět mimo firmu a pobavit se o důvodech jejich činění.
2. Pokud se vám nepodaří na osobním setkání (což předpokládáme spíše) dojít k nějakému závěru, budete se muset obrátit na nadřízeného.
3. S nadřízeným byste měli dojít k závěru, jak nastavit vaši spolupráci s ostatními.
4. Pokud vás nepochopí ani váš nadřízený, máte dvě možnosti – na pracovišti zůstat a trpět anebo odejít. Bez pomoci nadřízeného nic nezmůžete.

## **Mobbing od nadřízeného a jeho řešení**

I nadřízený vám může pěkně znepríjemňovat [pracovní život](#), avšak v tomto případě může být řešení složitější než u vašich kolegů. Často se stává, že si nadřízení na některé z týmu takzvaně „zasednou“, ale nemají je vzhledem k jejich pracovnímu nasazení za co

vyhodit. A tak začnou postupně psychicky podřízeného týrat, než ho donutí k odchodu z firmy „dobrovolně“. Je tedy vůbec možné se nějak bránit? Jedinou možností je:

1. S nadřízeným zkusit promluvit a požadovat pravidla fungování ve firmě
2. Obrátit se na jeho nadřízeného a promluvit s ním
3. V případě, že nezabere ani promluva s další nadřízenou osobou, opět můžete ve firmě zůstat a snášet teror anebo odejít.

### **Závěrem**

Zažívat stres, nepříjemné chování a ponižování [na pracovišti](#) každý den jistě nepřispěje vaší pohodě. Vždyť v práci trávíme většinu našeho života a dáváme jí mnohdy více než našim blízkým a sobě samotným. Pokud se tedy na pracovišti z jakéhokoliv důvodu necítíte dobře, nenechávejte takový stav jen tak ležet a pusťte se do jednání co nejdříve. Nemáte vlastně co ztratit. Buď se vám podaří situaci zlepšit anebo si najdete [práci](#), ve které si vás ostatní budou vážit.

### **Přečtěte si také:**

[Práce jako otroctví nového věku](#)

[Komunikace na pracovišti](#)

[Co je to koučink?](#)

### **Objednejte si:**

[DVD „I ty se můžeš cítit dobře“](#)

[E-kniha „Uzdravte své sebevědomí“](#)



© **Napsala Lenka Černá**  
Kouč v oblasti osobního rozvoje  
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: [cerna@mindsoft.cz](mailto:cerna@mindsoft.cz)

[www.mujuvztah.cz](http://www.mujuvztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz) [www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz) [www.mezdravi.cz](http://www.mezdravi.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.