

## **14 rad dla ofiar mobbingu**

---

1. Zapisuj wszystkie szykany, notuj miejsce i czas oraz okoliczności im towarzyszące.
2. Rozmawiaj na ten temat z jak największą liczbą osób.
3. Nie czuj się odpowiedzialny za zachowanie sprawcy.
4. Szukaj pomocy poza pracą.
5. Nie spotykaj się z mobberem sam na sam.
6. Rozmawiaj o możliwości rozwiązania problemu w obecności jeszcze kogoś.
7. Przechowuj zapisy wszystkich incydentów, nawet jeśli nie ma na to świadków.
8. Pamiętaj, że tyrani utrzymują swój proceder tylko dlatego, że ich ofiary milczą.
9. Pamiętaj, że tyrani działają w ukryciu (za zamkniętymi drzwiami).
10. Proś o pomoc innych.
11. Porozmawiaj z rodziną, z kolegami, ze związkami zawodowymi od razu, jeśli zauważysz pierwsze oznaki szykanowania.
12. Szukaj możliwości mediacji.
13. Zaczynij się uczyć jak odpowiadać na słowne zaczepki.
14. Znajdź chociaż jedną osobę (najlepiej z autorytetem) w miejscu pracy, która będzie po twojej stronie.