

## Obsah

<i>Předmluva</i>	7
<i>Předmluva k českému vydání (Eva Bedrnová, Ivan Nový)</i>	8
<i>Úvod</i>	11
<b>Část 1: Mobbing – pojem, fakta, průběh, následky</b>	13
Co lze chápat pod pojmem mobbing?	15
Proč se v poslední době množí mobbingové aktivity?	17
Kdo se může stát obětí mobbingu?	20
Průběh mobbingu	22
1. fáze: konflikt se konstruktivně neřeší	24
2. fáze: systematicky se vykonává psychický teror	27
3. fáze: reaguje personální vedení	31
4. fáze: oběť mobbingu je vyloučena z podnikového společenství	33
Mobbing a nemoc	34
<b>Část 2: Co může udělat proti mobbingu podnik?</b>	37
Kooperativní soužití se řídí firemními zásadami	41
Styl podnikového řízení musí znemožnit vznik mobbingu	42
Může pomoci podnikové krizové centrum	44
Význam boje proti mobbingu zdůrazňuje kolektivní smlouva	46
V případě potřeby je nutné podniknout pracovní právní kroky	47
<b>Část 3: Jak může zakročit proti mobbingu nadřízený?</b>	49
Poplašné signály, které by měly nadřízeného upozornit	52
Zajistěte úspěšnou integraci nových spolupracovníků do týmu	54
Sledujte atmosféru v týmu, abyste včas rozpoznali případný mobbing a zakročili proti němu	60
Bojujte proti pletichářství a donašečství	67
Nezlehčujte stížnosti zaměstnanců	69
Hovořte o mobbingu jako o zlořádu, který je třeba potírat	73

Podílejte se aktivně na „sociálně únosném“ řešení	74
Šest stupňů ke kooperativnímu řešení konfliktů	78
Poskytujte obětem mobbingu potřebné informace	80
<b>Část 4: Jak může čelit mobbingu oběť?</b>	83
Obrana proti mobbingu	85
Začněte inventurou své situace	90
Uvědomte si svá slabá místa a snažte se změnit chování	92
Zapojte svou „sociální síť“	96
Promluvte si s původcem mobbingu o jeho jednání	99
Vyplatí se vystupňovat konflikt?	101
Důležité je myslet pozitivně	101
Snažte se vystupovat sebevědomě a nedávejte řeči těla najevo nejistotu	103
Neodhalujte slabá místa, když se začleňujete do nového týmu	105
Dodržujte skupinové normy	108
Braňte se osobním útokům	110
Zvolte právní cestu	119
<b>Část 5: Co mohou proti mobbingu dělat kolegové?</b>	121
<b>Část 6: Co může proti mobbingu podniknout personální/     podniková rada?</b>	125
<i>Slovo závěrem</i>	129