

Mobbingový deník

Zapisuj si, co se děje. Pravidelné záznamy ti pomohou ukázat, že nejde o jednorázový konflikt, a budou užitečné při stížnosti zaměstnavateli i při případném jednání s institucemi.

1 zapisuj hned

Čím dříve po události,
tím přesnější záznam.

2 Buď konkrétní

Datum, místo, co
přesně se stalo. Fakta
místo domněnek.

3 Ukládej důkazy

E-maily, zprávy,
pracovní pokyny,
poznámky.

4 zapiš svědky

Kdo u toho byl a co
mohl vidět nebo
slyšet.

ZÁZNAM**DATUM A ČAS**

KDO SE JEDNÁNÍ DOPUSTIL

MÍSTO

KDO BYL PŘÍTOMEN (SVĚDCI)

CO SE STALO (KONKRÉTNĚ, BEZ DOMNĚNEK)

JAK ČASTO SE TO OPAKUJE

☐ Poprvé ☐ Občas ☐ Opakovaně ☐ Téměř denně

JAKÉ TO MĚLO NÁSLEDKY (ZDRAVÍ, PRÁCE, NÁLADA)

JAKÉ MÁM DŮKAZY (E-MAIL, ZPRÁVA, DOKUMENT, SVĚDECTVÍ)

Pamatuj

Za šikanu nenese odpovědnost oběť. Pokud je situace závažná nebo ti hrozí nebezpečí, nečekej a obrať se na pomoc: v ohrožení volej Policii ČR (158) nebo tísňovou linku 112.



Tady se můžeš svěřit.

Přehled záznamů

Přehledná tabulka pro rychlou orientaci. Podrobnosti patří do záznamů.

[illegible]

Co dál?

Jakmile máš víc záznamů, obrať se na nadřízeného, personální oddělení, odbory nebo určenou kontaktní osobu. Stížnost podej písemně. Pokud šikanuje nadřízený nebo vedení, můžeš se obrátit i na externí instituce. Více na webu Fidea v části Kam se obrátit.