

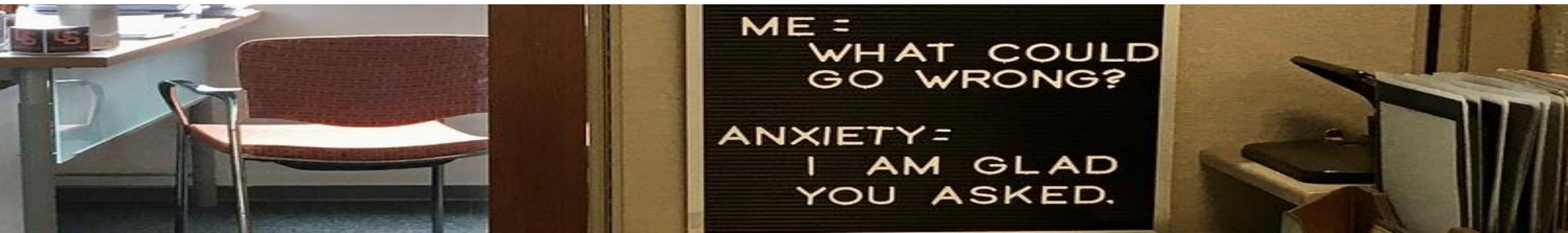


TOXICKÉ VZTAHY NA PRACOVĚŠTI

Dysfunkce v horizontálních vztazích na pracovišti: popis, typologie, následky, řešení

Cíle modulu:

- Poukázat na důležitost mezilidských vztahů na pracovišti.
- Pochopit, jak fungují toxické vztahy.
- Pochopit rozměr a účinek toxických vztahů.

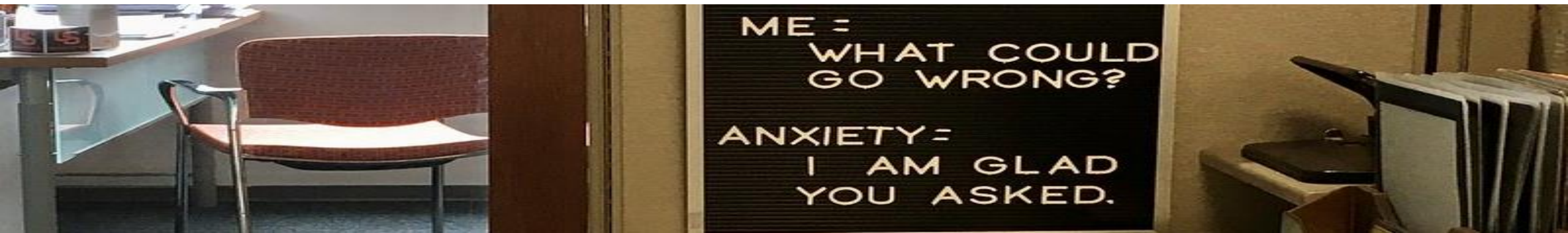


Záměr:

- Detekovat toxické vztahy na pracovišti a zabránit jim.

Cíle:

- Znat účinky horizontálních toxických vztahů na pracovišti.
- Uvědomte si dopad toxického pracovního prostředí.
- Převzmete odpovědnost v prevenci toxických vztahů.



Horizontální toxické vztahy na pracovišti.

Zastrašování, „gaslighting“, typy a efekt.

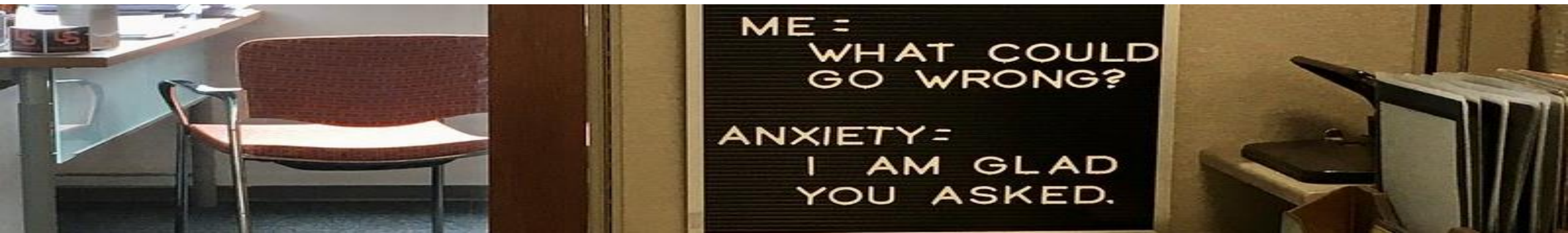
Toxické pracovní prostředí, detekce a následky.

Aktivační profil horizontálních toxických vztahů.

Toxické postoje na pracovišti.

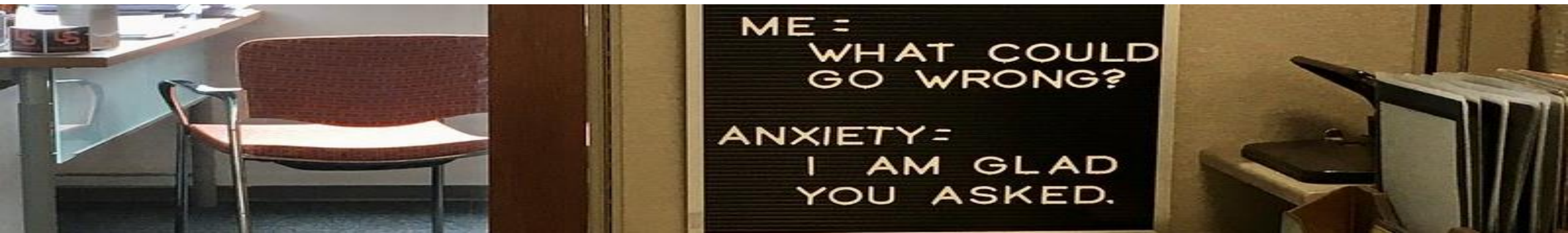
Prevence toxických vztahů mezi zaměstnanci.

Asertivita, zpětná vazba, uznání a důvěra.



Horizontální toxické vztahy na pracovišti?

Můžeme je definovat jako ty postoje a chování, které jsou destruktivní, škodlivé a „jedovaté“ pro fyzické a psychické zdraví lidí. Jsou vytvářeny a směřovány mezi pracovníky na stejné úrovni, jsou vyjádřené v jevech jako je zastrašování nebo „gaslighting“ (snaha přesvědčit druhého o jeho domnělém šílenství), dva druhy šikany ovlivňující mezilidské vztahy.



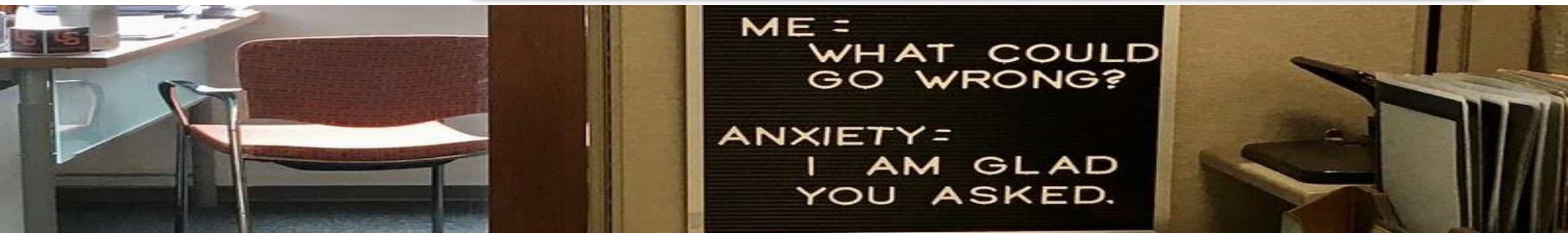
Zastrašování

Fenomén, který se vyskytuje na pracovišti.

Jednotlivec nebo několik jednotlivců vykonává psychologické násilí.

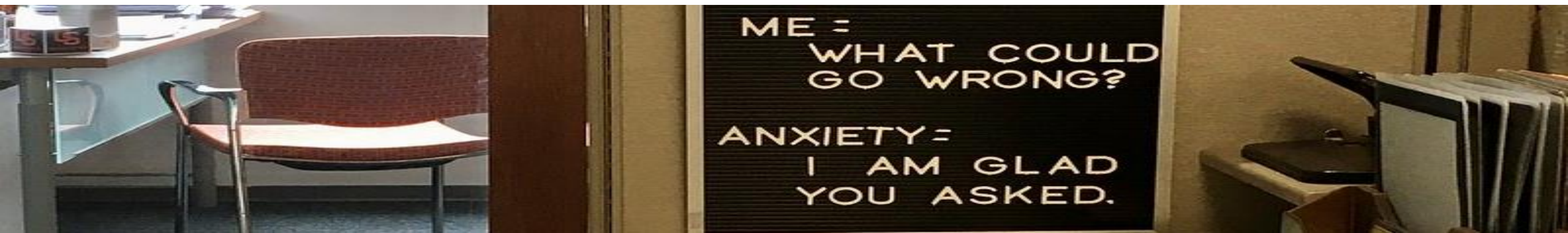
Systematicky a opakovaně.

Týká se jednotlivce nebo jednotlivců ve stejném oboru práce.



„Gaslighting“

Gaslighting je o zmatení oběti, aby věřila, že za všechno, co se stane, může sama, někdy dokonce zpochybňuje zdravý rozum postiženého.



Obtěžování v práci podle hierarchického postavení

Horizontální zastrašování

Vyznačuje se skutečností, že pronásledovatel a oběť jsou ve stejné hierarchické pozici.

Vertikální zastrašování

Stalker je na vyšší hierarchické úrovni než oběť nebo je na nižší úrovni než oběť.



ME =
WHAT COULD
GO WRONG?
ANXIETY =
I AM GLAD
YOU ASKED.



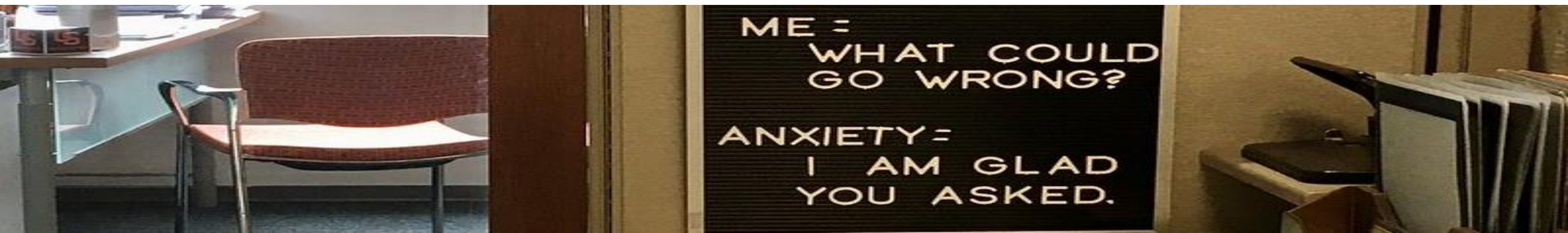
Obtěžování v práci podle cíle

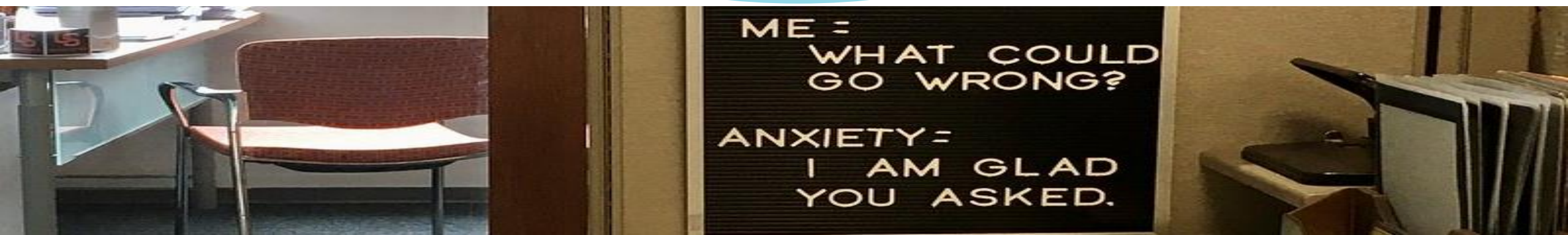
Strategické zastrašování:

je součástí strategie společnosti a cílem je obvykle to, aby obtěžovaná osoba dobrovolně ukončila smlouvu.

Perverzní zastrašování:
netýká se zaměstnání, ale příčiny se nacházejí v manipulativní a obtěžující osobnosti násilníka.

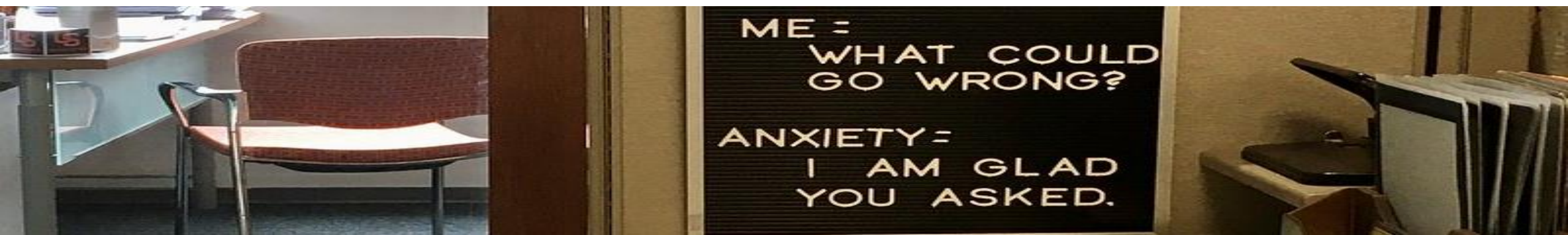
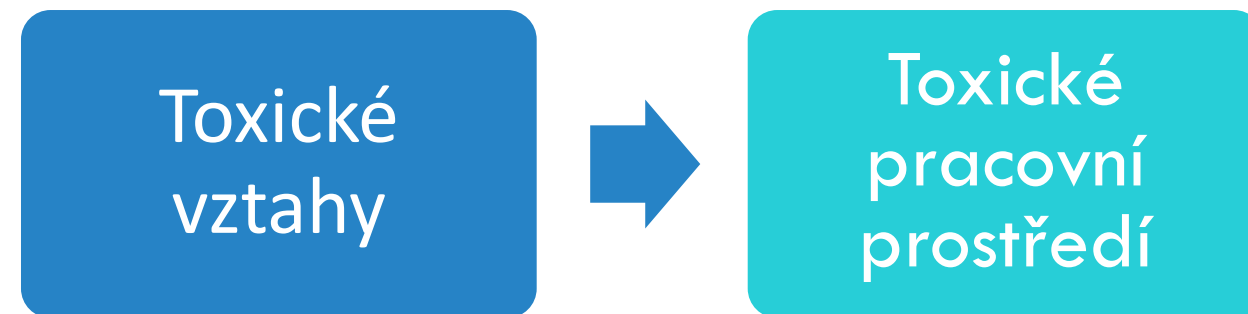
Disciplinární zastrašování:
slouží k tomu, aby obtěžovaná osoba pochopila, že musí přizpůsobit.

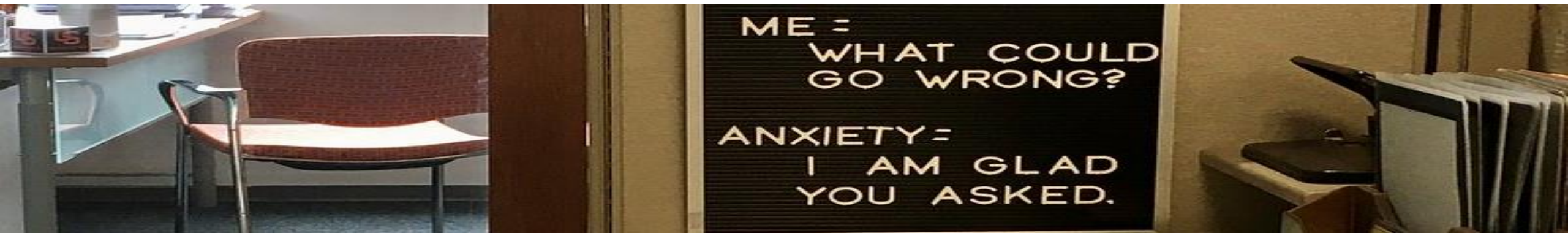
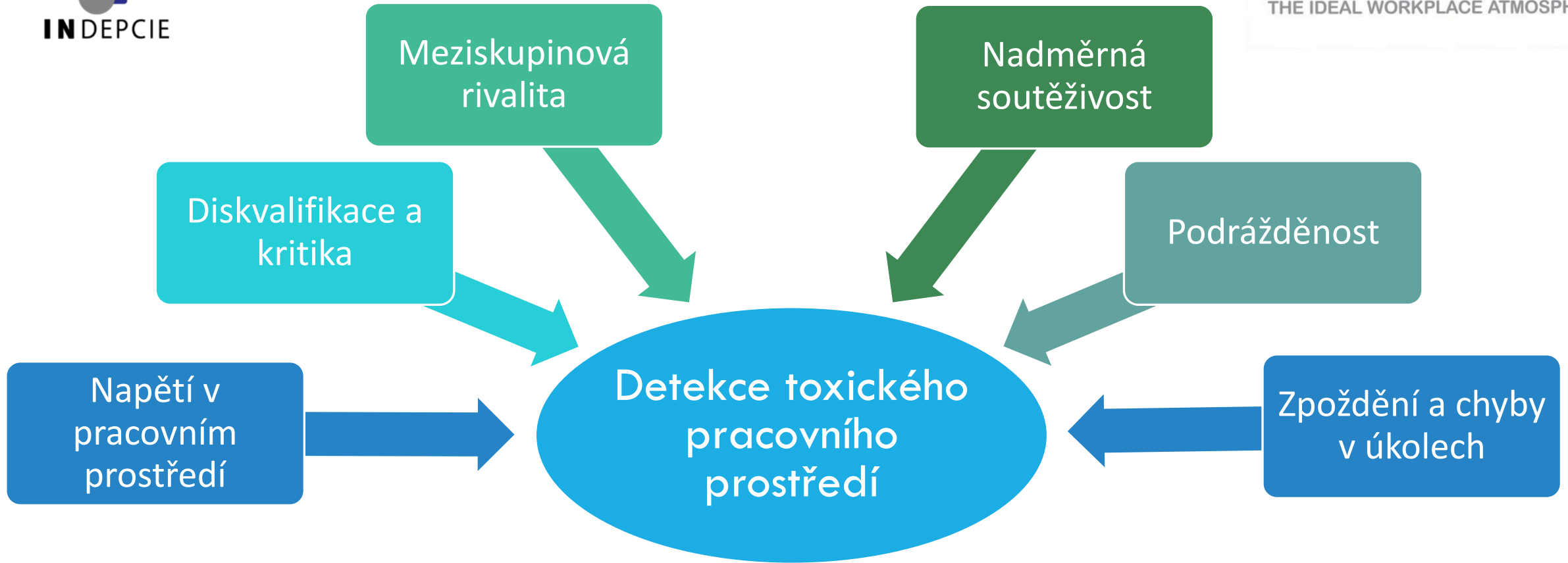




Co je toxické pracovní prostředí?

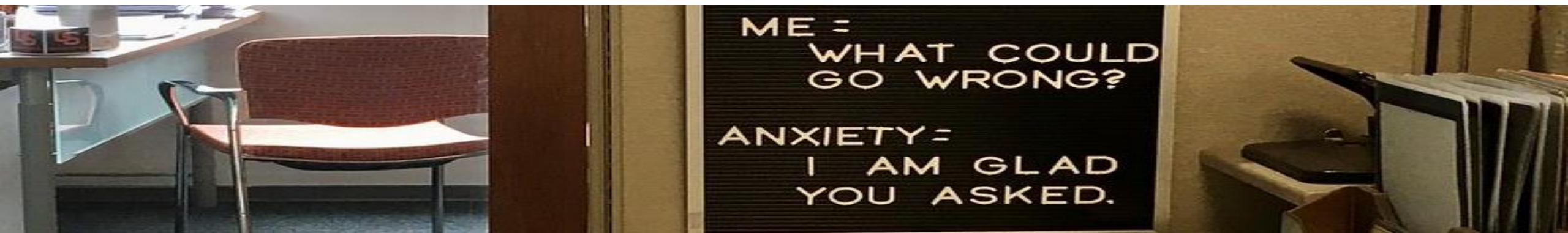
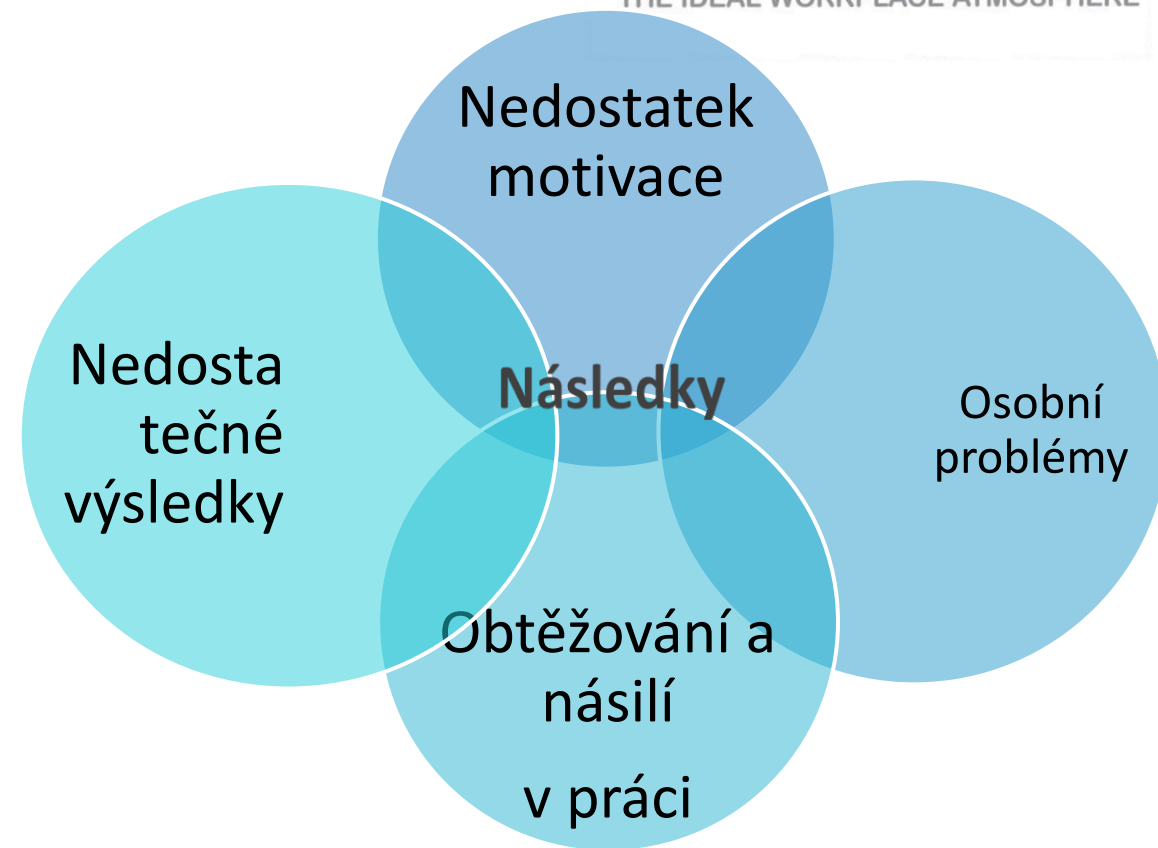
Toxické pracovní prostředí je takové pracovní prostředí, které je poznamenáno osobními problémy různých členů, kde drama, boje a jiné konflikty narušují produktivitu zaměstnanců.





Toxické pracovní prostředí

Pracovníci, jejich problémy a jejich obavy nejsou brány v potaz a očekává se od nich, že obětují své blaho pro dobro své společnosti a jejich cílů.



Toxický osobnostní profil
v horizontálních vztazích...

pochybuje o schopnostech svých kolegů

mluví vždy negativně a vytváří konflikty

nepředpokládá vaše chyby

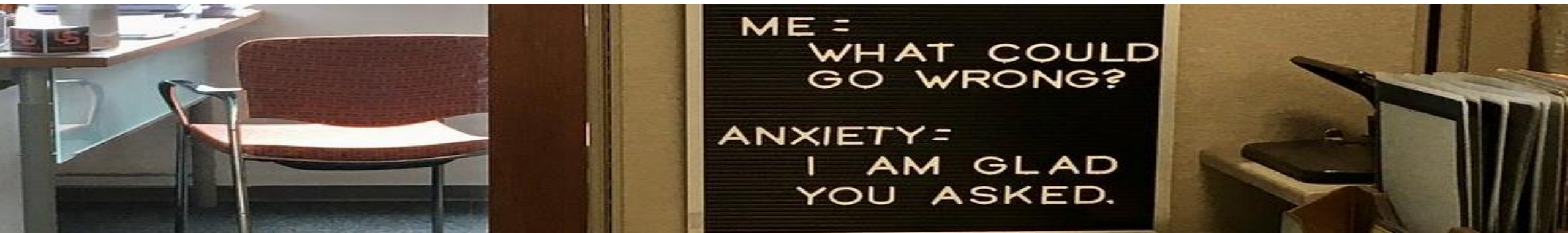
viní ostatní za problémy

nespolupracuje

neustále mění náladu a kritizuje ostatní

podporuje a živí fámy a drby

manipuluje a vytváří si následovníky



Toxické postoje na pracovišti

Vedoucí osobnost

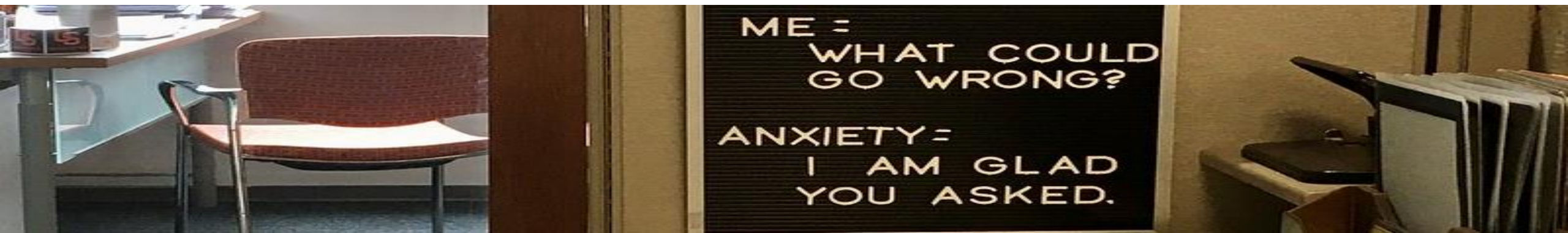
Přivlastňuje si konverzace, vnucuje své názory, kritizuje názory ostatních, je kompetentní, k dosažení svých cílů jedná se zlomyslností.

Drby

Rozšiřuje irelevantní podrobnosti nebo informace, které poškozují ostatní kolegy.

Pýcha

Obvykle se objevuje u lidí s vysokou inteligencí a velkými znalostmi. Nemají tendenci naslouchat názorům druhých a snadno odmítnou myšlenky ostatních.



Toxické postoje na pracovišti

Nedostatek sebeovládání

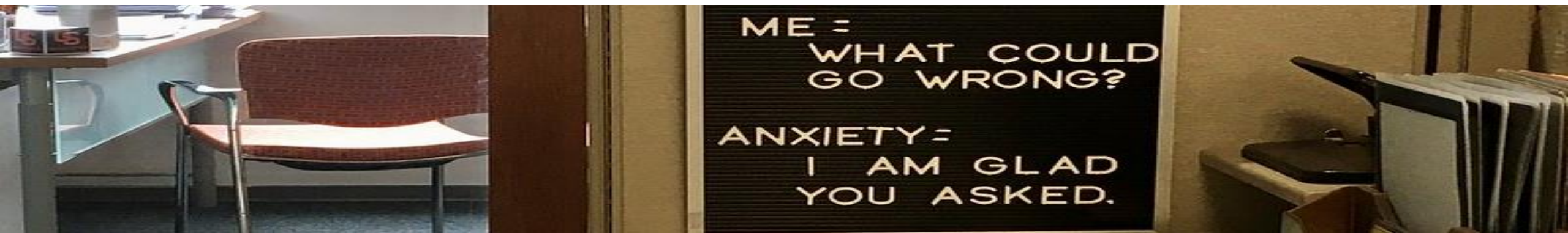
Jedná se o výbušný přístup, který má tendenci vyjadřovat časté emocionální záchvaty skandálně a agresivně.

Negativismus

Odrazuje tým, vidí negativní stránku každé situace, nedává nová řešení, odmítá všechny návrhy kvůli jejich potenciálním neúspěchům.

Manipulace

Snaží se dostat lidi na jeho stranu a dosáhnout cílů za každou cenu.



Toxické postoje na pracovišti

Oběť

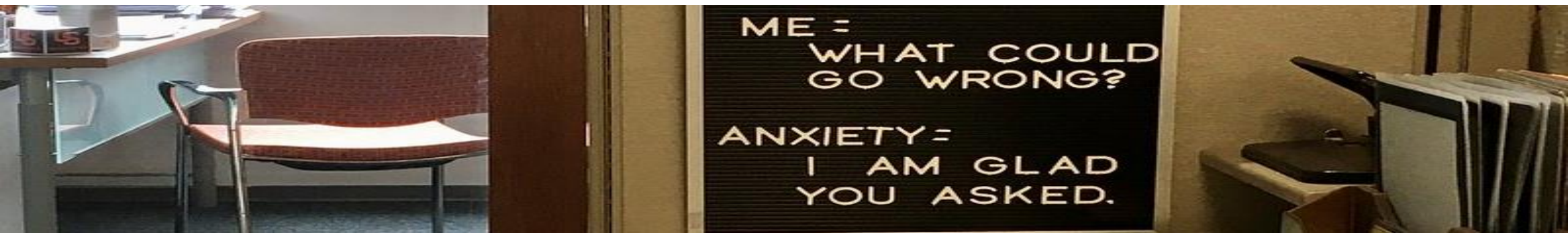
Tento postoj je spojován s lidmi, kteří si neustále stěžují. Cítí se frustrovaní ve svém úsilí, přestanou jednat a prostě si stěžují.

Soudce

Tento přístup má co do činění s perfekcionisty, stanoví nedosažitelná měřítka a poté odsuzují ostatní za to, že jich nedosahují.

Přední místo

Postoj spojený s lidmi s malými znalostmi neustále hledají uznání tak, že se snaží přimět ostatní, aby si mysleli, že jsou skvělí, mluví hodně a příliš hlasitě.



Prevence toxických vztahů mezi zaměstnanci

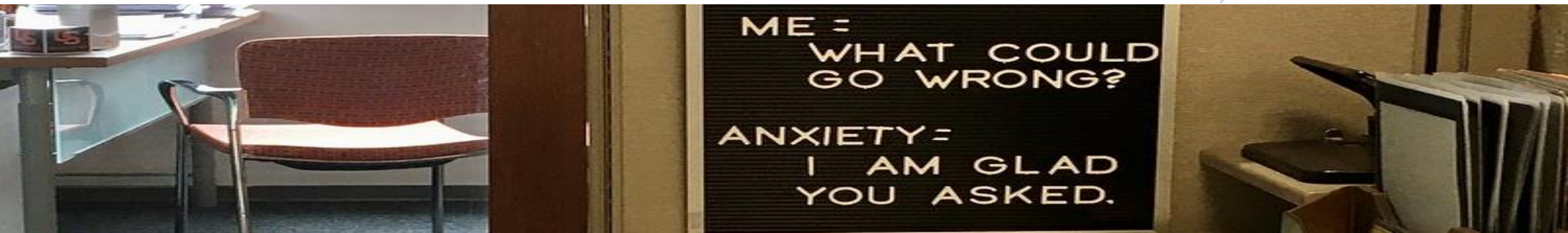
Podpora
respektu a
asertivity

Vyhledávejte
zpětnou
vazbu od
zaměstnanců

Definování
procesů a
úkolů
spravedlivým
způsobem

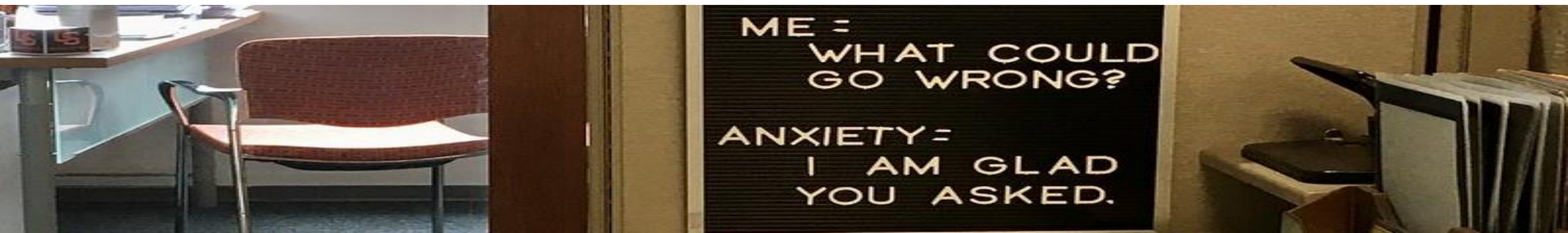
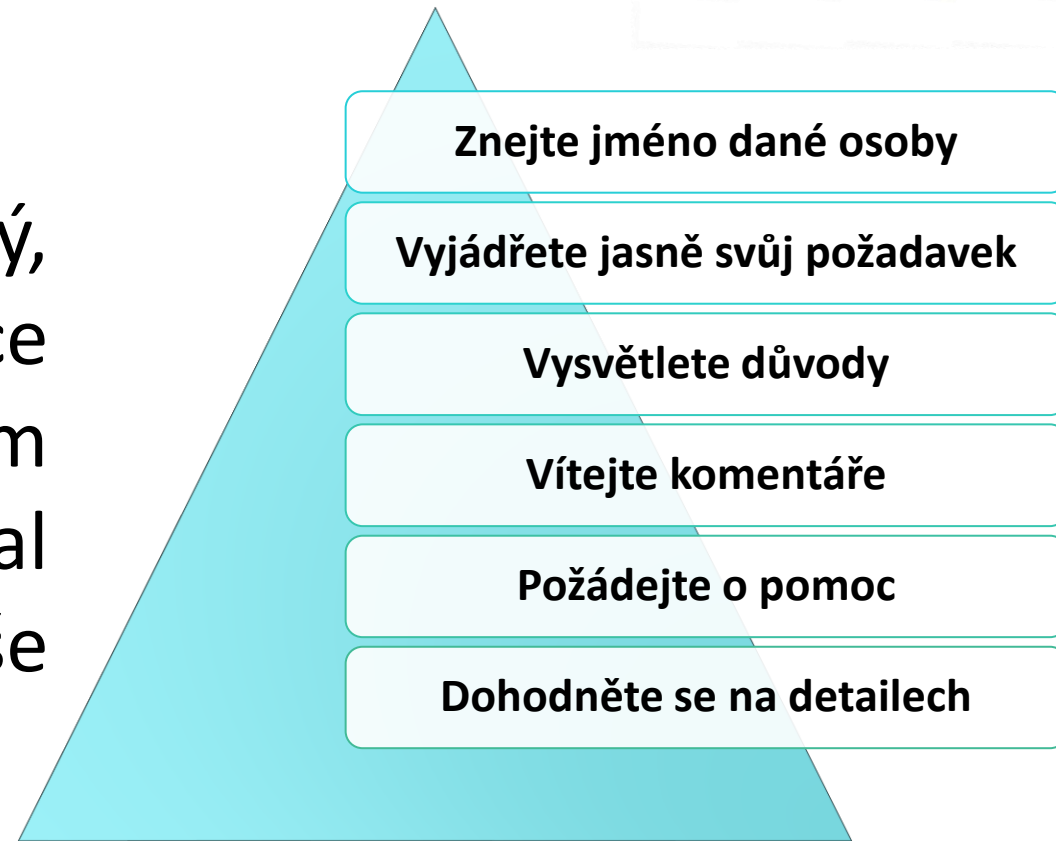
Poznejte se s
každým
pracovníkem

Budování
důvěry



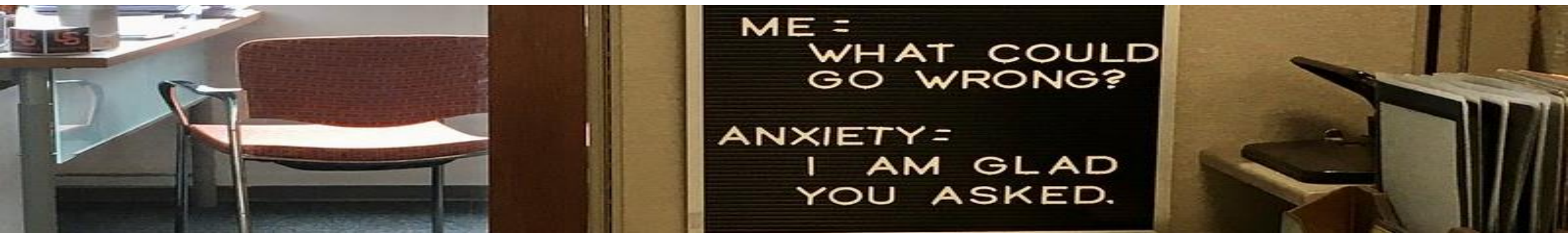
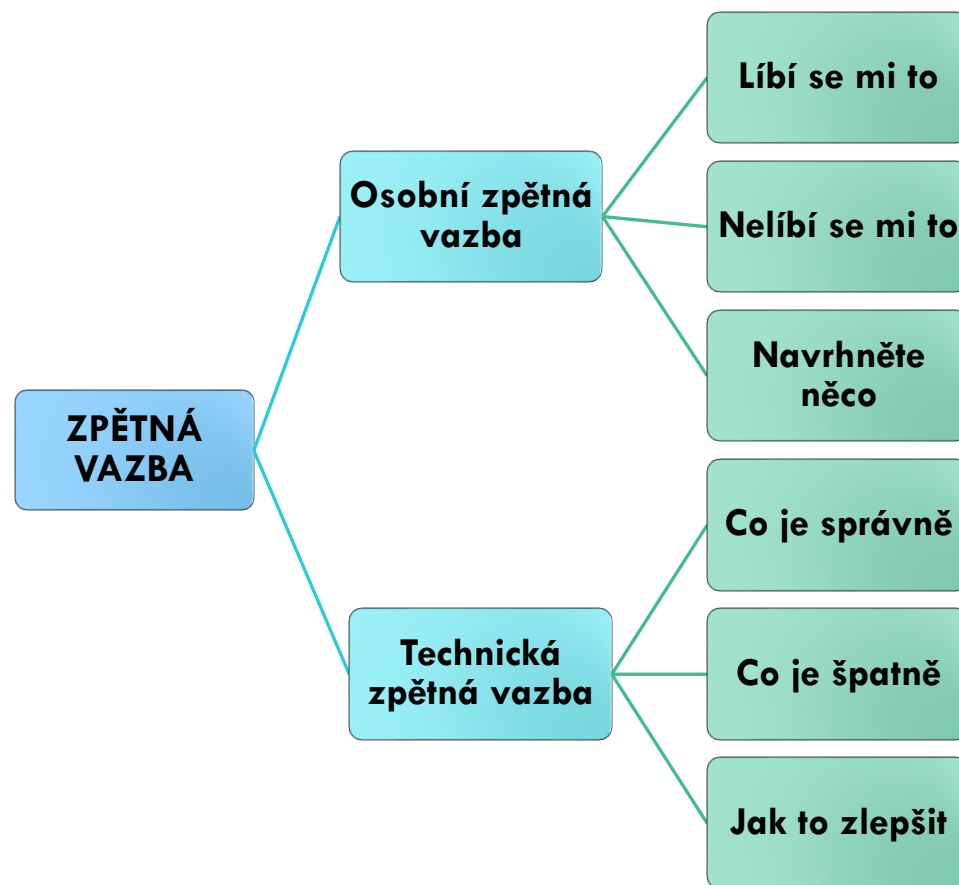
Asertivní vztah

Asertivita je schopnost být jasný, upřímný a přímý, říkat, co chce člověk říci, aniž by ublížil pocitům druhých nebo bagatelizoval hodnotu druhých, pouze bránil naše práva jako osoby.



Asertivní vztah

Zpětná vazba je informace, kterou poskytujeme jiné osobě za účelem zlepšení osobních, pracovních nebo výkonnostních vztahů.



Jak zajistit, aby se vaši zaměstnanci cítili uznávání



Budte na správném místě

Mějte určené lidi na vypracování úkolů

Zaměstnanec ví, co se od něj očekává

Oceňujte dobře odvedenou práci

Rozděľujte volný a pracovní čas

Nabídněte příležitosti k růstu

Zacházejte se zaměstnanci asertivně



ME =
WHAT COULD
GO WRONG?
ANXIETY =
I AM GLAD
YOU ASKED.



Budování důvěry

Uvedení příkladu

Být důslední, čestní a spravedliví

Sdílení informací

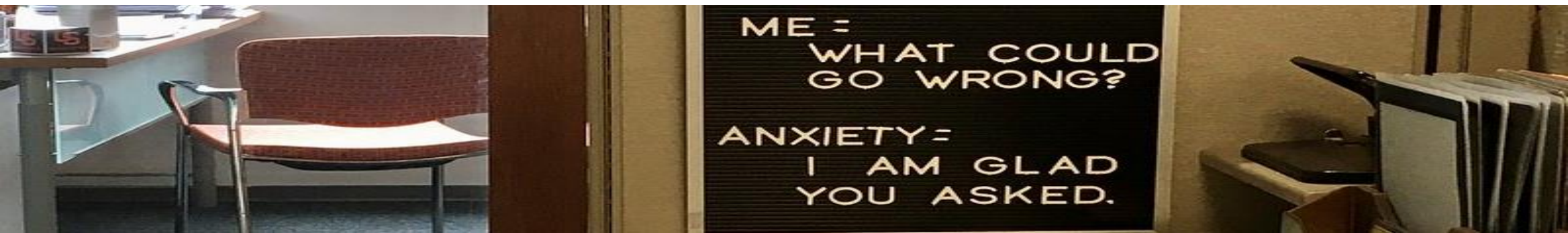
Procvičování aktivního poslechu

Přiznávání chyb

Přenesení odpovědnosti

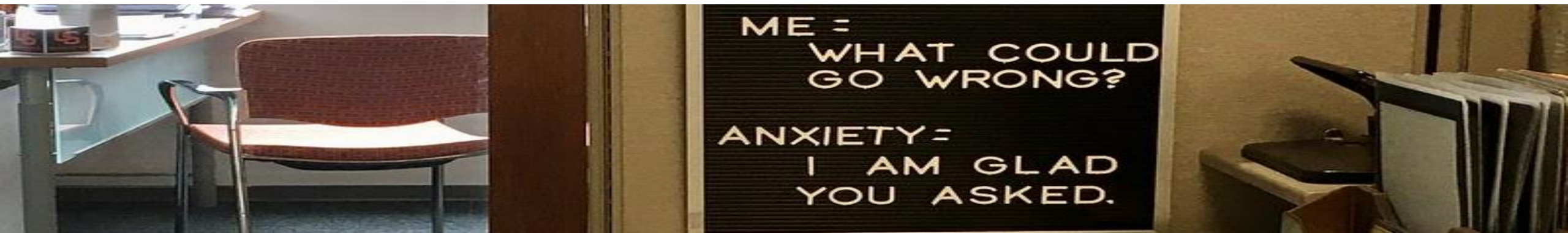
Vyhnete se zvýhodňování

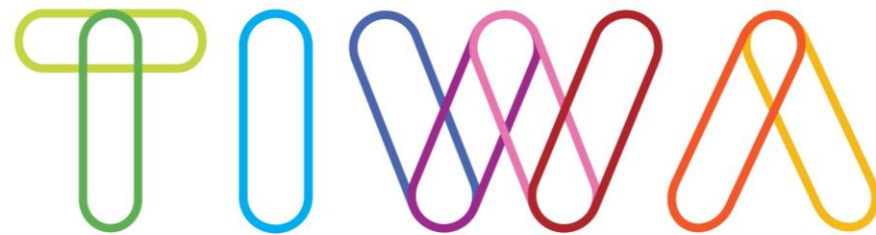
Potlačení „drbů“



Zdroje

- **Piñuel, I. (2003).** *Mobbing: cómo sobrevivir al acoso psicológico en el trabajo*. Ed. Punto de Lectura. Madrid.
- **Fuller, Kristen (2019, 15 de marzo)** How to Recognize a Toxic Work Environment and Get Out Alive. Psychology Today. Recuperado de <https://www.psychologytoday.com>
- **Nicuesa, Maite (2018, 25 de abril)** Cómo sobrevivir en un ambiente laboral tóxico. Psicología Online. Recuperado de <https://www.psicologia-online.com>
- **Amna Anjum, Xu Ming, Ahmed Faisal Siddiqi, Samma Faiz Rasool (2018, 21 de Mayo)** An Empirical Study Analyzing Job Productivity in Toxic Workplace Environments. US National Library of Medicine National Institutes of Health. 15(5): 1035. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5982074/>
- **Stanford T. Goto, Connie Martin (2009, 13 de abril)** Psychology of Success: Overcoming Barriers to Pursuing Further Recuperado de <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07377360902810744>





THE IDEAL WORKPLACE ATMOSPHERE



Erasmus+

ANDRAGOŠKI ZAVOD
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE

GrowthCoop
developing people



BULGARIA TRAINING
БЪЛГАРИЯ ТРЕЙНИНГ

INSTITUT
INPRO

I & F
Instruction & Formation
LEARNING FOR LIVING

