

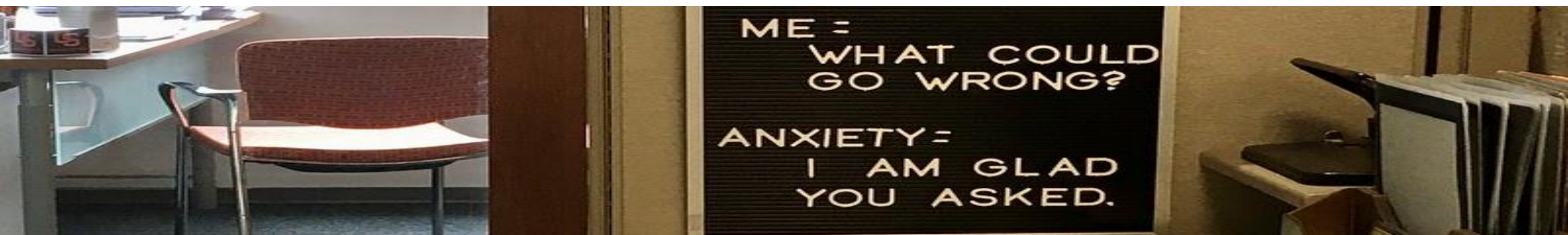


TOXICKÉ VZTAHY NA PRACOVIŠTI

Dysfunkce ve vertikálních vztazích na pracovišti: popis, typologie, následky, řešení

Cíle modulu:

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

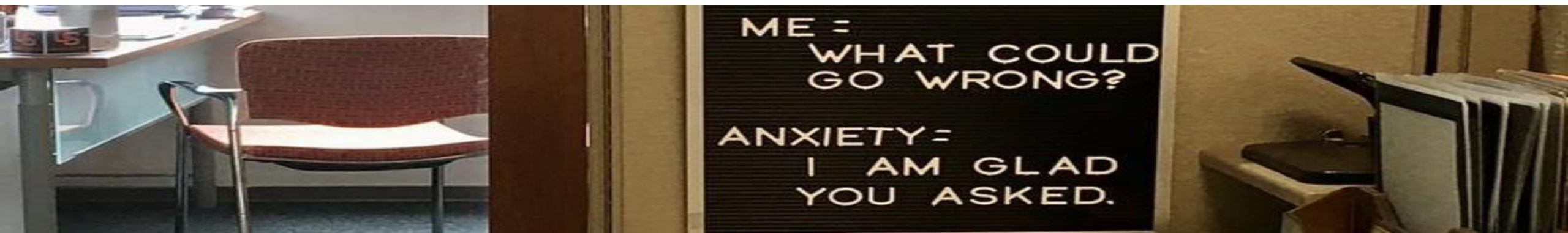


Záměr:

- Detekovat toxické vztahy na pracovišti a zabránit jim.

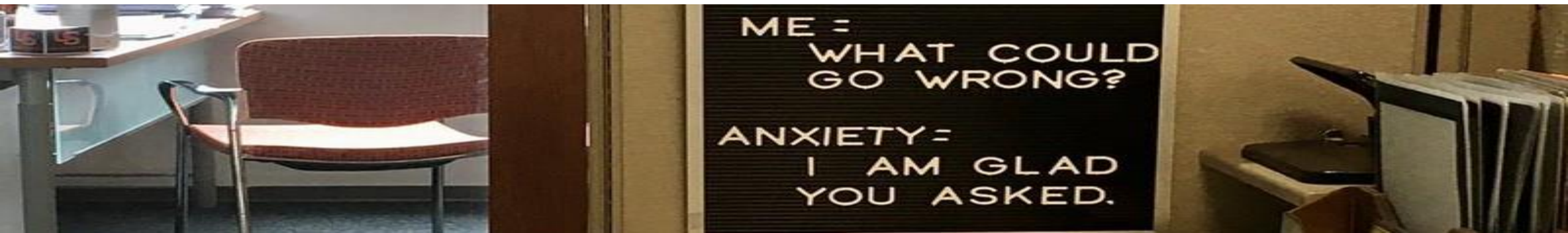
Cíle:

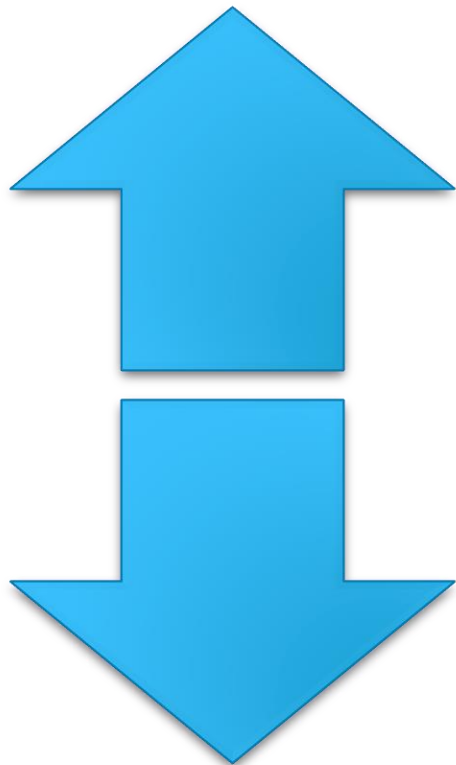
- Znat účinky horizontálních toxických vztahů na pracovišti.
- Uvědomte si dopad toxického pracovního prostředí.
- Převzmete odpovědnost v prevenci toxických vztahů.



Vertikální toxické vztahy na pracovišti

Můžeme je definovat jako ty postoje a chování, které jsou destruktivní, škodlivé a „jedovaté“ pro fyzické a psychické zdraví lidí. Odehrávají se mezi dvěma nebo několika jednotlivci v různých pozicích napříč organizací. Tyto postoje se projevují jako je vertikální zastrásování nebo syndrom vyhoření.

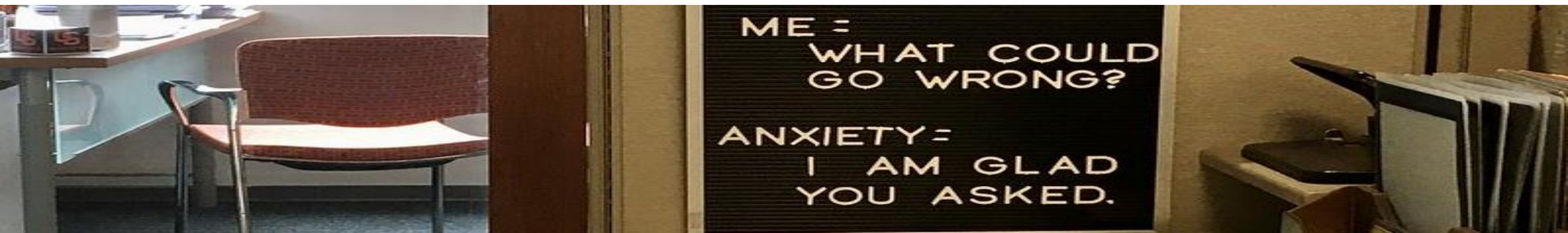




Vzestupná mobilita: Dochází k ní, když je zaměstnanec vyšší úrovně napaden jedním nebo více jeho podřízenými.

Sestupná mobilita nebo „bossing“: Dochází k ní, když je zaměstnanec nižší úrovně psychicky obtěžován jedním nebo více zaměstnanci na vyšších pozicích.

Vertikální zastrašování:
Dochází k němu, když je násilník na vyšší úrovni hierarchie než oběť nebo je na nižší úrovni než oběť.



Podrážděnost

Ztráta
sebeúcty

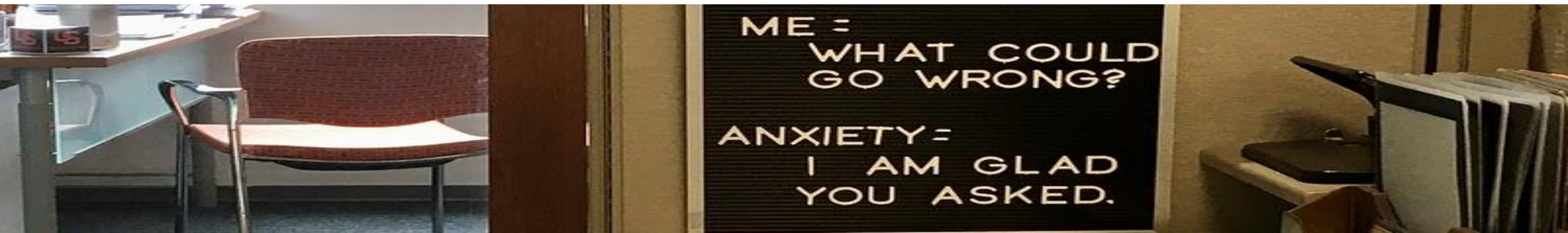
Nejistota a
úzkost

Nedostatek chuti
k jídlu a spánku

Důsledky
vertikálního
zastřování

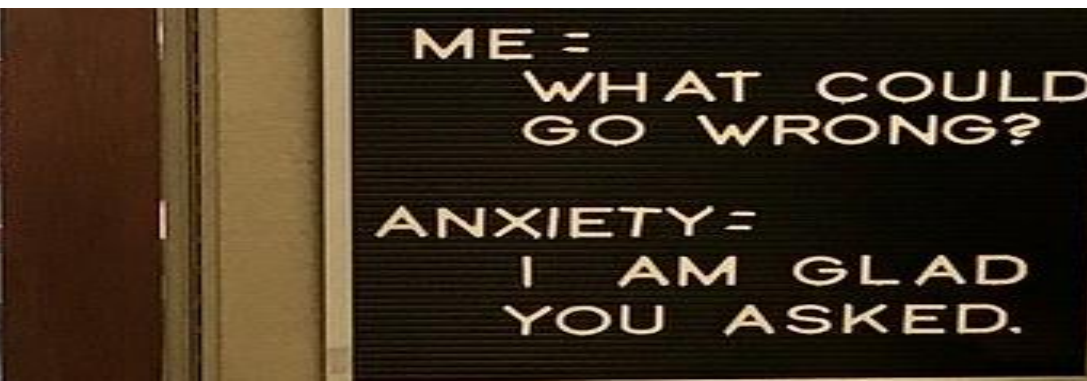
Stres a
nedostatek
motivace

Fyzická a
duševní únava



Syndrom vyhoření

Skládá se ze stavu fyzického, duševního a emočního vyčerpání způsobeného psychickou únavou nebo stresem. K tomu dochází v důsledku trvalých nefunkčních vztahů (většinou vertikálních) ve špatném pracovním prostředí.



Psychosoma-
tické nemoci

Nedostatek
energie

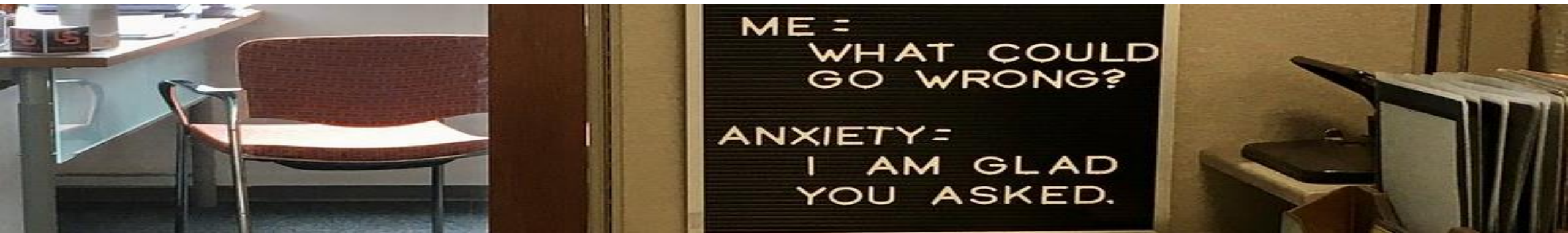
Frustrace a
selhání

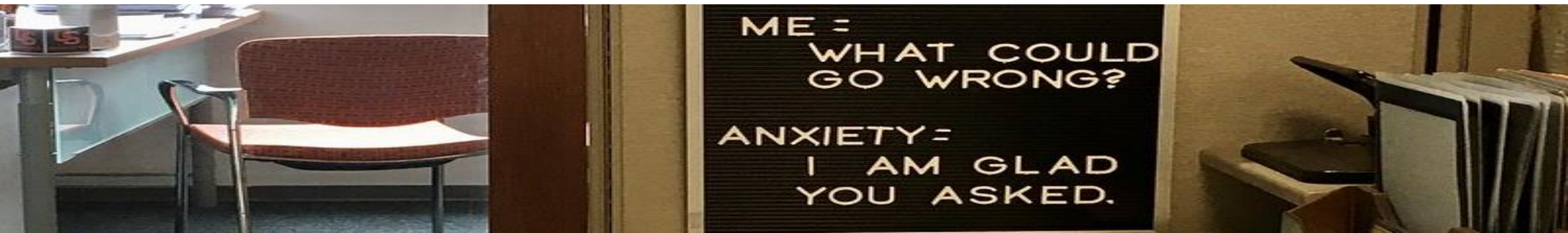
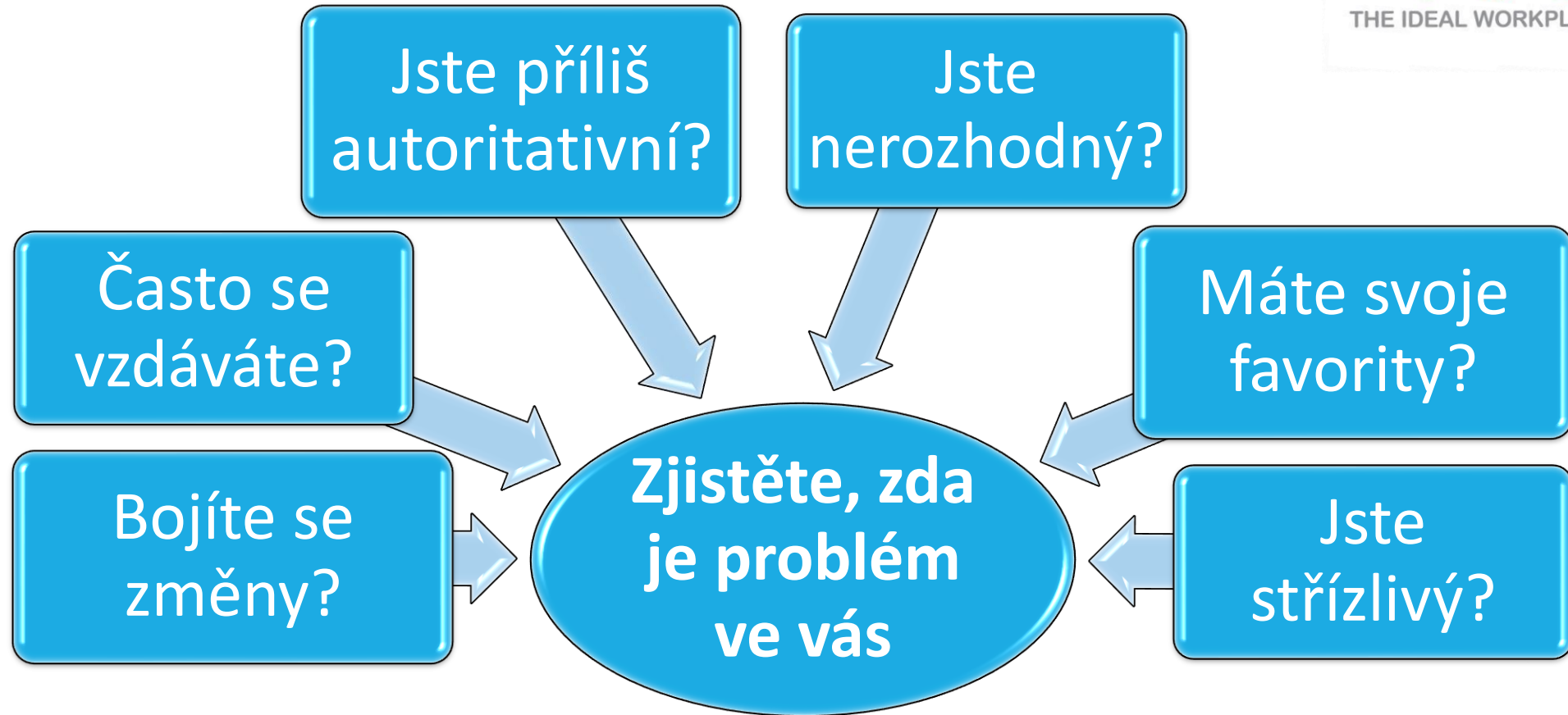
Pocit přetečení

**Dopady
syndromu
vyhoření**

Podrážděná
nálada

Neschopnost
se soustředit





Reakce

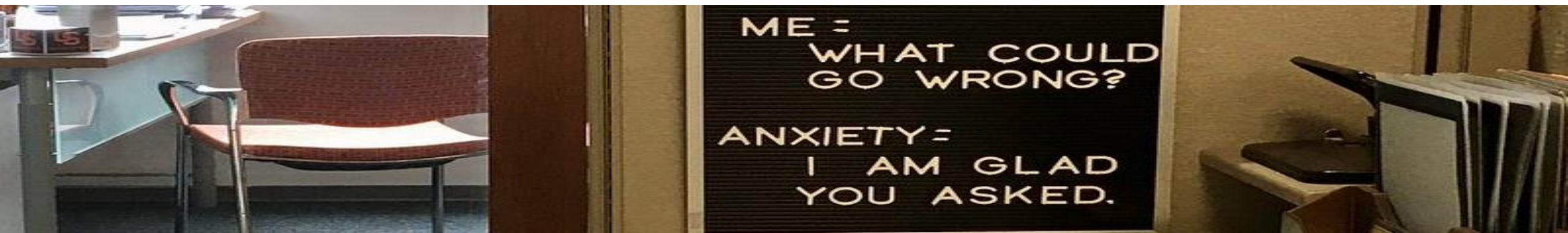
- Mohou ukazovat na model vedení založený na strachu a kontrole.

Účinky

- Dysfunkce ve vertikálních pracovních vztazích, podpora zastrašování nebo syndromu vyhoření.

Směr

- Tyto jevy lze zaměřit na horní i dolní úroveň v organizaci.



Zákrok v nefunkčních vertikálních vztazích se zaměřuje na vhodný model vedení

Umožnit přechod z modelu založeného na strachu a kontrole na model založený na odhodlání a důvěře.

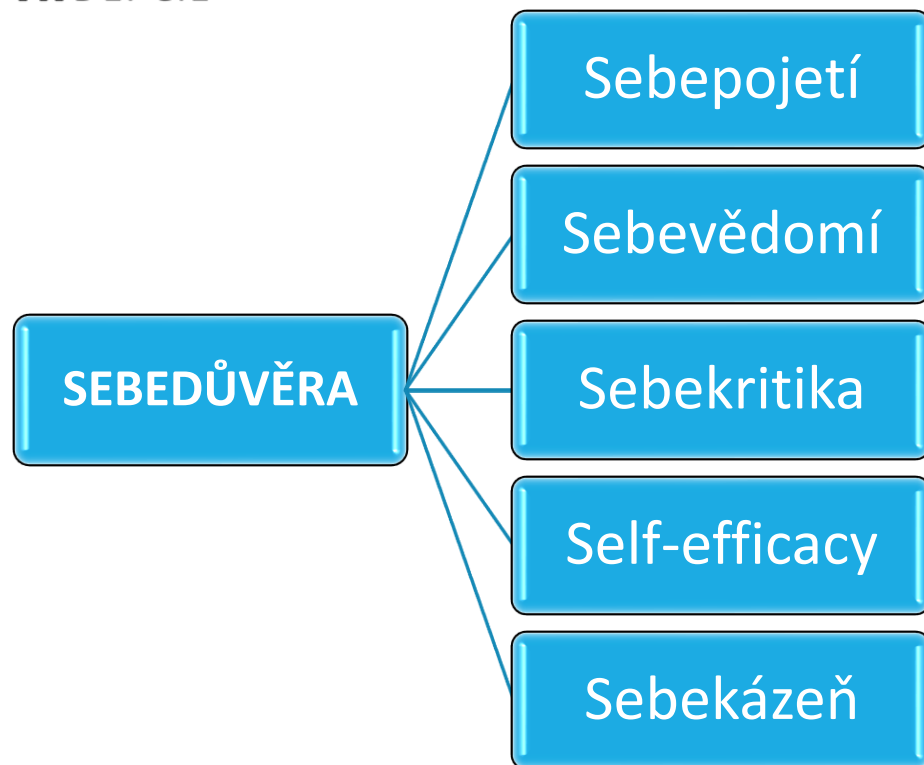
Klíčem k tomuto modelu je, že osoba s vyšší odpovědností dosahuje vysoké úrovně sebevědomí.

To vám umožní promítnout svou osobnost na různé úrovně organizace



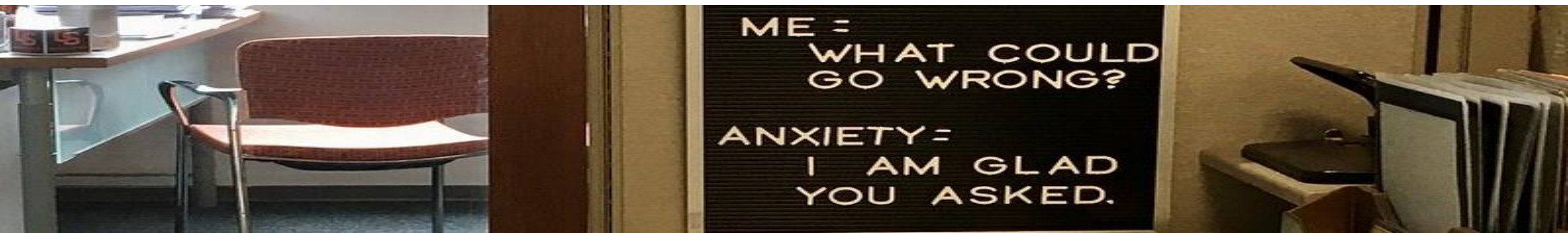
ME =
WHAT COULD
GO WRONG?
ANXIETY =
I AM GLAD
YOU ASKED.

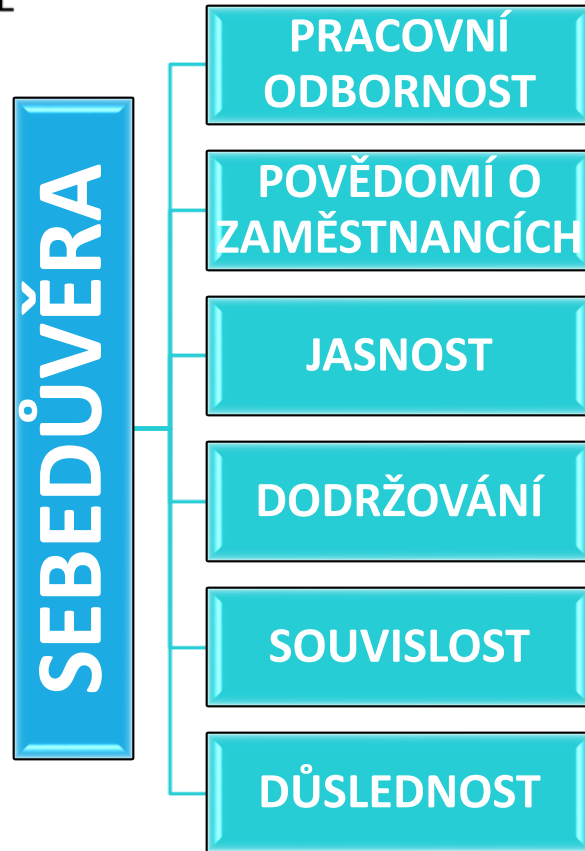




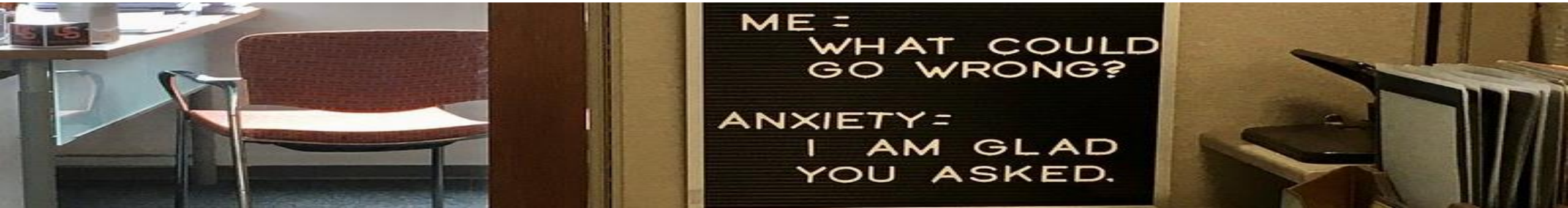
Sebedůvěra

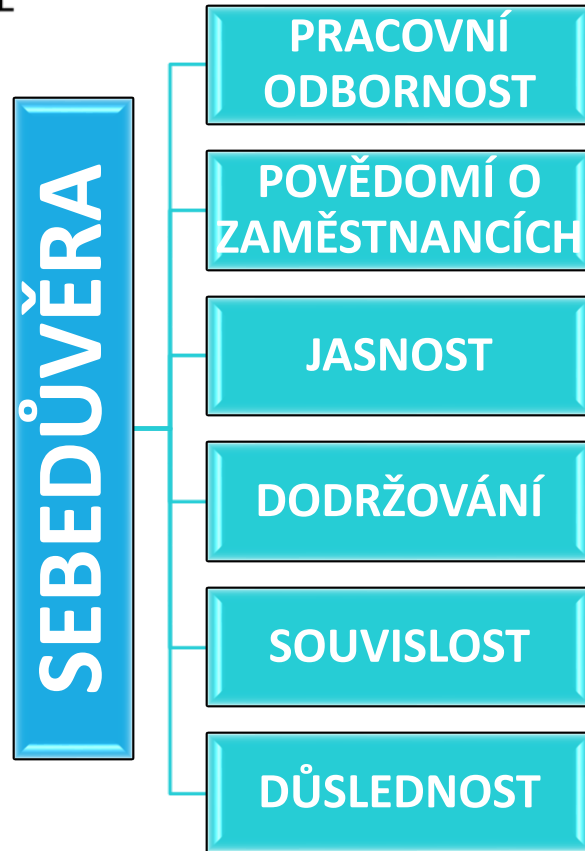
Je přesvědčení, že člověk je schopen dosáhnout cíle, úspěšně dokončit úkol nebo zvolit správný přístup k výkonu práce nebo řešení obtíží. Je nutné rozvíjet dovednosti uvedené vlevo.



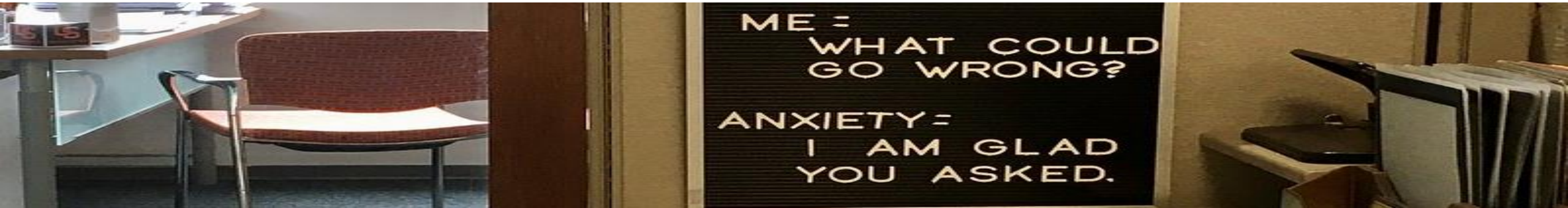


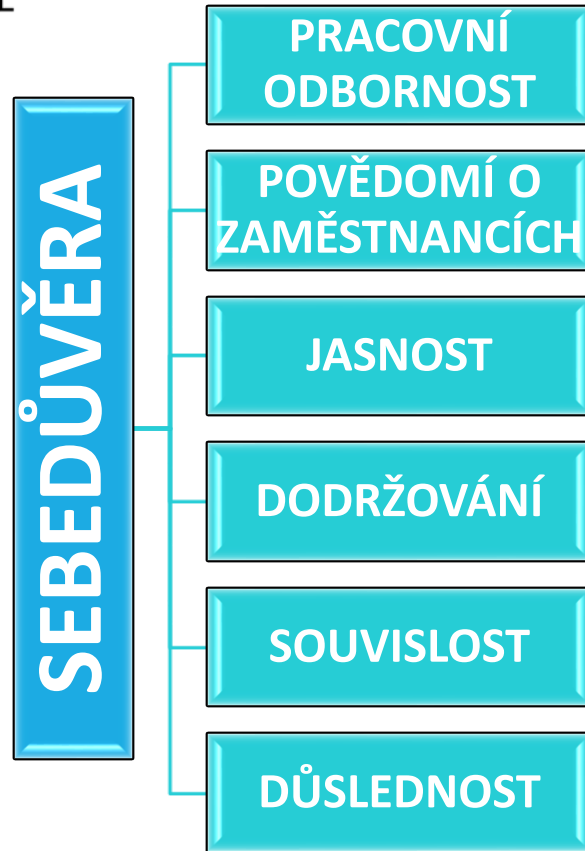
Při neustálém zlepšování to znamená mít znalosti a technické dovednosti, které umožňují efektivně řešit profesionální problémy, mít zdroje a projevovat motivaci.



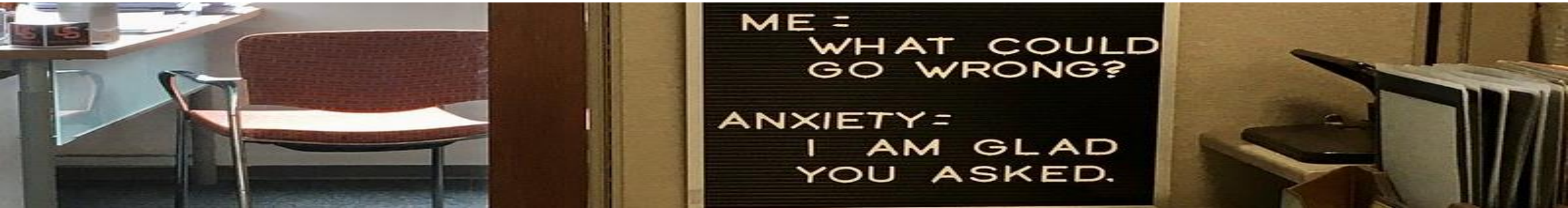


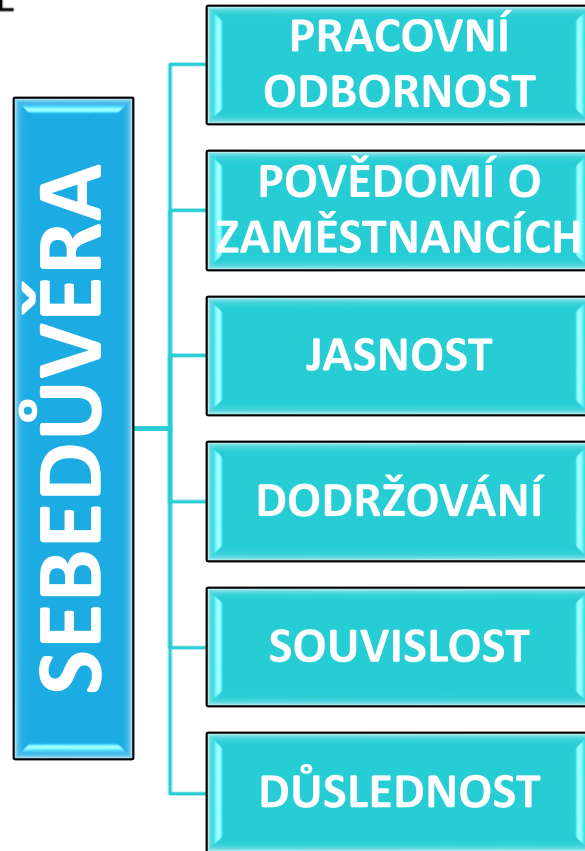
Zahrnuje poznávání členů týmu, nácvik empatie v pracovních vztazích a udržování vstřícného a kooperativního přístupu.



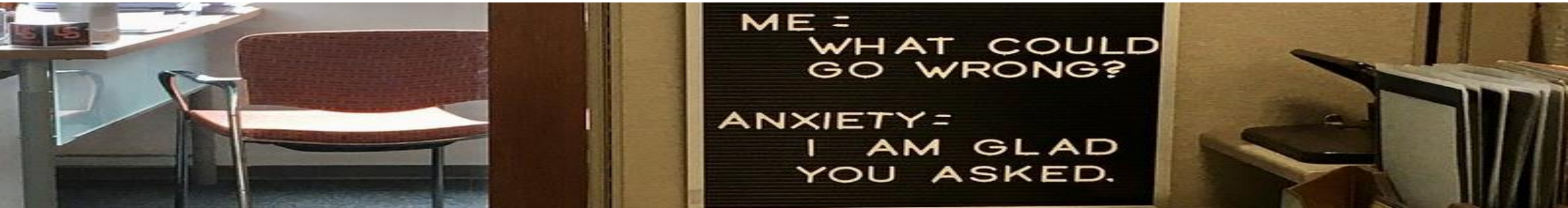


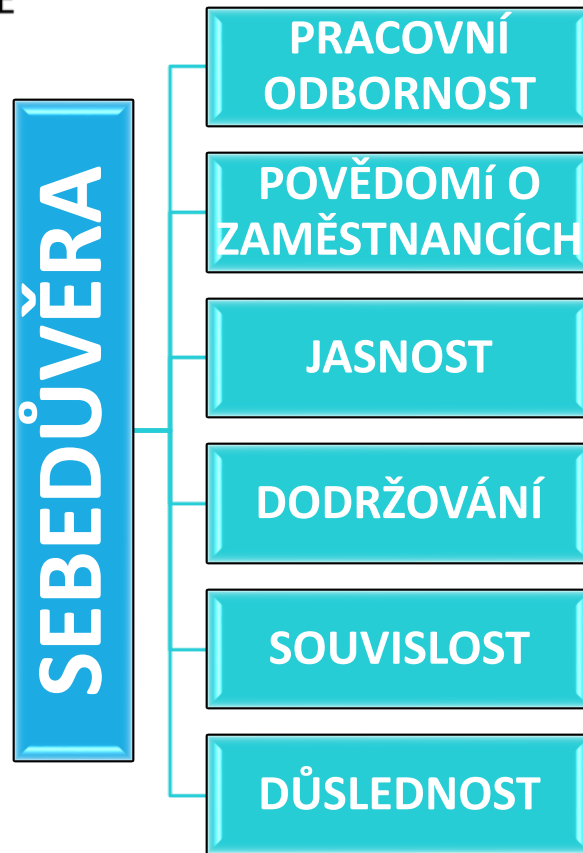
Souvisí to s praxí aktivního naslouchání, asertivní komunikací, uměním specifikovat úkoly a odpovědnosti a sdílení informací, aby se předešlo domněnkám, fámám a nedorozuměním.



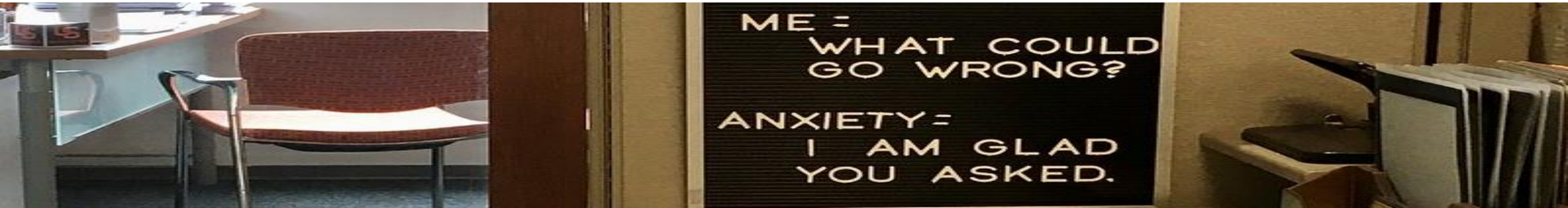


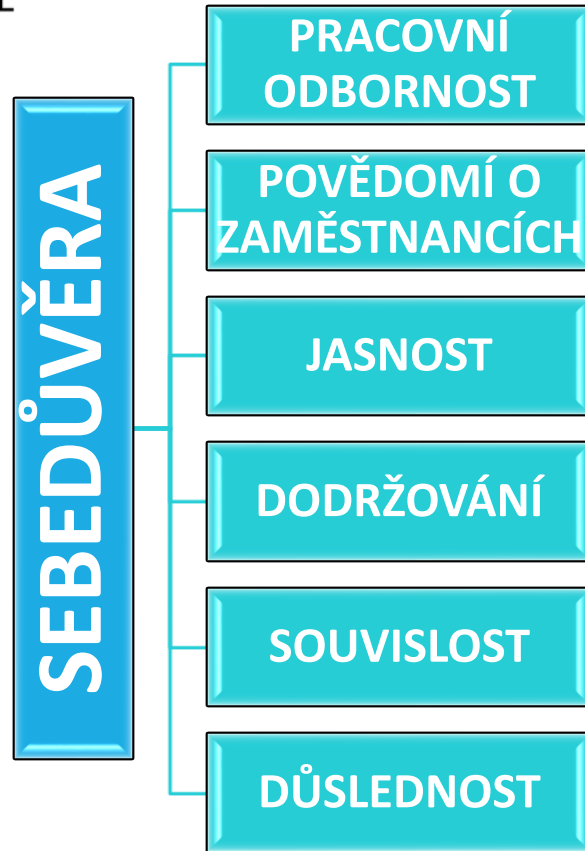
Znamená to jít příkladem, být dochvilný, dodržovat pravidla a postupy společnosti, dodržovat termíny a nedovolit sám sobě výjimky, protože jste na určité úrovni v organizaci.



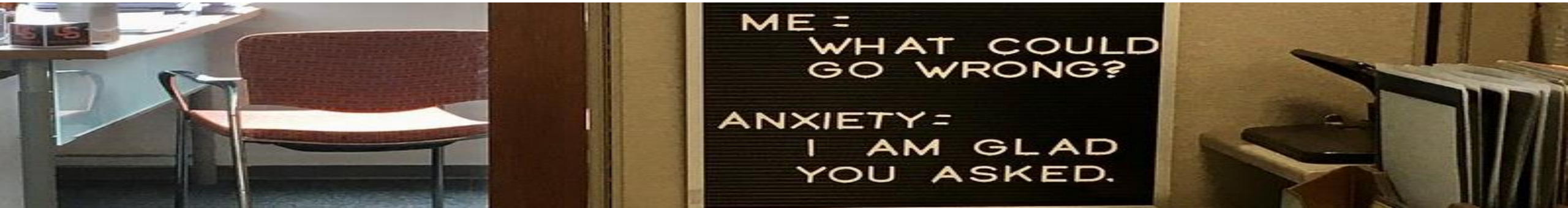


Představuje jednání osobně a profesionálně etickým způsobem založeným na hodnotách jednotlivce a společnosti. To znamená být v souladu s vašimi myšlenkami, slovy a činy.



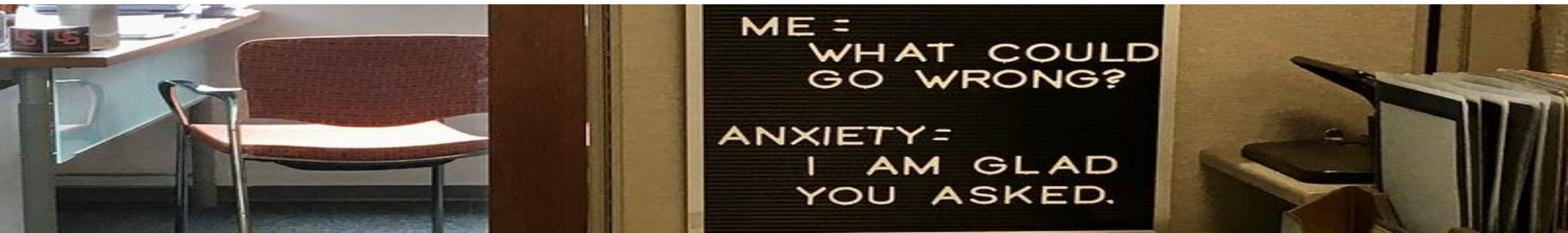


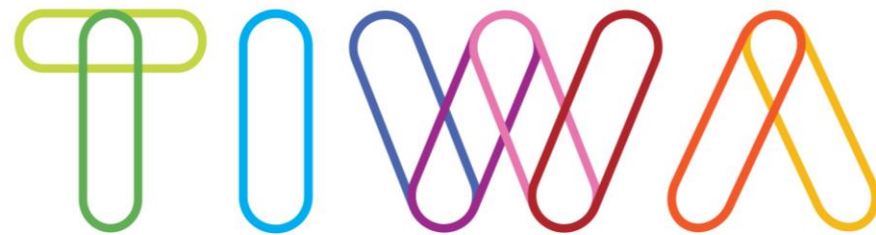
Znamená to splnit smlouvy, dohody a sliby učiněné členům horní i dolní úrovně společnosti. Je zásadní respektovat osobní a profesní závazky za každou cenu.



Zdroje

- <https://www.bps.org.uk/news-and-policy/toxic-bosses-are-bad-your-health-and-bad-your-reputation>.
- <https://www.boston.com/news/jobs/2015/08/27/study-says-work-stress-is-as-bad-as-secondhand-smoke>
- <https://blog.acsendo.com/la-importancia-de-la-salud-ocupacional-en-las-organizaciones/>
- <https://blog.acsendo.com/5-consejos-para-mantenerse-lejos-del-burnout/>
- <https://www.sciencedaily.com/releases/2016/08/160810104409.htm>
- La Confianza (Trust). Francis Fukuyama ISBN 13: 9788440679086.
- La Nueva Dirección De Personas: La Dirección Por Confianza (Dpc). 2010. José María Gasalla





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

