Што е мобинг и како да се препознае

- **МОБИНГОТ** е феномен кој што се случува исклучиво на работа, значи од самото основање на работниот однос до неговиот престанок.
- Постојат повеќе дефиниции за мобингот, некои дефиниции се темелат на истражувањата и заклучоците на психолозите и психијатрите, некои се резултат на судската активност на странските судови, а некои дефиниции ги изразуваат ставовите на правната наука.

Што е мобинг

Според Lindemeier(1996)

МОБИНГОТ може да се дефинира како свесно или несвесно однесување на едно или повеќе лица насочено кон жртвата со цел таа, преку континуирано омаловажување, да се отстрани од работното место или од полето на дејствување.

Што е мобинг

- Бодирога-Вукобрат (2006)
- **МОБИНГОТ** го дефинираат како **КОМУНИКАЦИЈА** оптеретена со конфликт помеѓу колеги на работното место или помеѓу подредени и надредени работници, кој што со систематски напади, за време на подолг временски период, има за цел да дискриминира едно лице или да го исклучи од работната средина.

Дефиниција за комуникација (Брајша,1993)

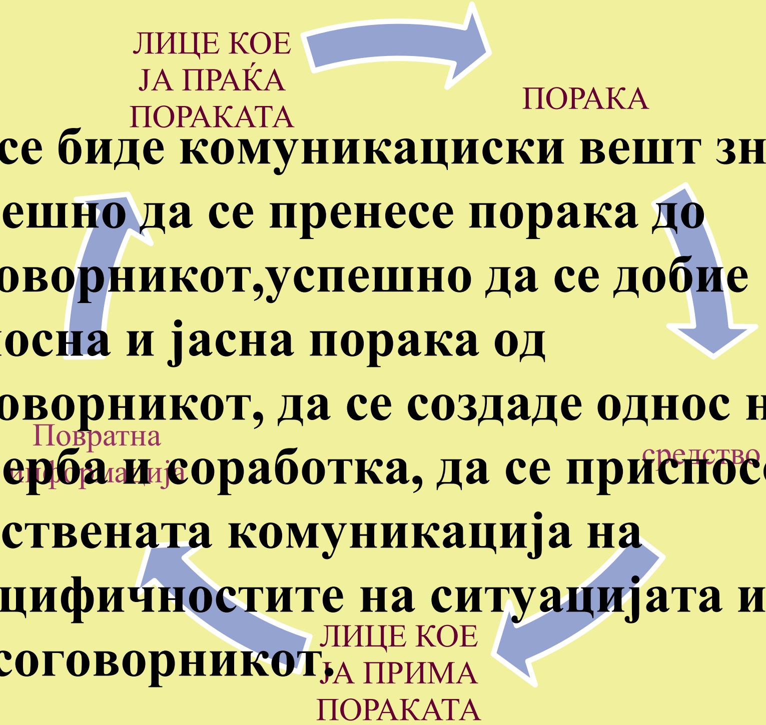
КОМУНИКАЦИЈА е процес на пренесување и разбирање на пораката (нејзината смисла и значење).

МЕЃУСЕБНАТА КОМУНИКАЦИЈА е намерно или ненамерно,свесно или несвесно, планирано или непланирано примање и разбирање на пораката (нејзината смисла и значење) меѓу луѓе кои се во непосреден однос – лице во лице.

Дефиниција за комуникација (Харги,1994)

КОМУНИКАЦИЈАТА е динамичен и сложен процес во кој лугето испракаат и примаат вербални и невербални пораки за да разберат и да бидат разбрани.

Комуникациски круг



Да се биде комуникациски вешт значи успешно да се пренесе порака до соговорникот,успешно да се добие целосна и јасна порака од соговорникот, да се создаде однос на доверба и соработка, да се приспособи сопствената комуникација на специфичностите на ситуацијата или на соговорникот.

Комуникациски вештини

- Бидете толерантни,слушајте ги другите, не можете да ги промените другите – но можете да ја промените својата реакција на нивното однесување.
- Главен проблем во лошата комуникација е во тоа што не се слушаме еден со друг, лесно им лепиме етикети на луѓето, нестрпливи сме, тргнуваме од неточни претпоставки и пребрзо донесуваме заклучоци.
- Ако се земе сето ова во обзир и не е чудно што толку малку се разбираме.

Комуникациски вештини

Слушањето како **<u>комуникациска</u>** вештина значи:

- да се слуша внимателно
- да се слуша со емпатија и прифаќање на другата особа
- да се слуша одговорно што значи да се запамети и правилно интерпретира кажаното.
- Одлучете дека ќе слушате.
- Бидете љубопитни. Тешко е да бидете добар слушател ако не сте заинтересиран за другиот соговорник.

Комуникациски вештини

Правото слушање е многу повеќе од тоа точно да ги слушаме зборовите на другата особа.

Со обзир на тоа дека некои луѓе понекогаш мораат да бидат претпазливи за да не бидат повредени, зборуваат индиректно, многу штуро или зборуваат толку многу што на крајот незнаеш што е важно а што не. Други луге и самите незнаат што осеќаат поради што незнаат да ја пренесат пораката.

Комуникациски вештини

- Затоа за право слушање треба да се вложи напор и концентрација како би ја разбрале точната порака.
- Гледајте го соговорникот во очи: на тој начин даваме до знаење дека внимателно го слушаме, а со тоа го охрабруваме и ја смалуваме неговата нелагодност.
- Потврдното климање со глава и правиот израз на лицето е добар невербален начин да покажеме дека сме заинтересирани за тоа што го зборува соговорникот.

Комуникациски вештини

Соговорникот немојте:

- да го прекинувате во искажувањето
- да ги завршувате неговите реченици и погодувате што сакал да каже
- да зборувате премногу-повеќето од нас сакаат повеќе да зборуваат отколку да слушаат.
- често да погледнувате на саат, да шушкате со хартија, да си играте со пенкало-на тој начин допринесувате да се осеќа несигурно.

Комуникациски вештини

- Прашајте-бидете критични, барајте објаснување
- Поставувајте прашања- кога сакате да разјасните, или потврдите нешто како и кога сакате да ја резимирате целата приказна.
- Бидете стрпливи. Моментите на молчење се корисни и за вас. Ви даваат време да размислите за тоа што сте го чуле.

Благодарам ако помогнав да ја препознаете потребата за добра комуникација која е примарен основ за секое ниво на функционирање.

Што е мобинг?

Кај нас прифатен израз за мобинг е:
ПСИХИЧКО ВОЗНЕМИРУВАЊЕ НА РАБОТНО МЕСТО.

- Треба да се разликува од другите класични облици на дискриминација кои се регулирани со Законот за работни односи и со другите посебни прописи и класичните повреди од работниот однос.

Видови мобинг

- **Вертикален** - кога еден или група на подредени работници се изложени на малтертирање од надредениот-моберот .
- **Хоризонателен** – кога еден или повеќе колеги малтретираат одреден колега. Овој вид се случува помеѓу работници на иста хиерархиска линија.

Видови мобинг

- **Стратешки** - се јавува како последица на договор во еден управувачки тим на една компанија за спроведување на организиран моббинг.
- **Емотивен** – се јавува како нетрпение и злоставување поврзано со карактерните црти на жртвата и моберот.

Основни облици на мобинг

- Пионер во истражувањето на феноменот мобинг е шведскиот психолог од германско потекло Heinz Leymann(1993) кој идентификувал 45 појавни облици на мобинг кој ги поделил во 5групи и тоа како напад на:

Основни облици на мобинг

- Спречување на жртвата да комуницира на работното место.
- Нарушување на добрите меѓучовечки односи
- Загрозување на личниот углед
- Загрозување на професионалниот интегритет.
- Нарушување на здравјето

Последици од мобинг

- Секое злоставување на работното место носи ризик од трајни оштетувања на здравјето во зависност од интензитетот, времетраењето и карактеристиките на жртвата и тоа:
- Промена на социјално емоционално ниво (депресија, анксиозност, кризи на плач, деперсонализација, напади на паника, социјална изолација).

Последици од мобинг

- Промени на телесно здравствено ниво (главоболка, несоница, кардиоваскуларни проблеми, кожни проблеми).
- Проблеми во однесувањето на жртвата
- Ваквата состојба рефлектира негативни последици и на вработениот и на работодавачот. Се зголемуваат трошоците кои настануваат заради отсуство на работникот од работа, флуктација на истиот и мала продуктивност на жртвата на мобингот.

Анти мобинг советници

ШТО е целта на обуката

КОЈА е вашата задача

Методологија за проценка на мобинг

- За консултации обратете се во канцеларијата за анти мобинг-соба 199 на 9-ти кат во зградата на ССМ, на тел:

- 3 228 437

Ви Благодарам на вниманието