

Obsah

O autorece	9
Slovo autorky	11
Komu je kniha určena?	13
Úvod	15
1. kapitola	
Trocha teorie nikoho nezabije aneb něco málo z historie a současnosti	17
1.1 Patologické vztahy v práci	18
1.2 Co to vlastně mobbing je	18
1.3 Malý exkurz do historie aneb pátrání po původu slova mobbing	19
1.4 Šikana, nebo mobbing?	20
1.5 Výskyt mobbingu	21
2. kapitola	
Poznám ho aneb znaky a cíle mobbingu	23
2.1 Malý test: Jste vystaveni mobbingu?	24
2.2 Mobbing není konflikt	26
2.3 Znaky mobbingu	26
2.3.1 Beze stop?	27
2.3.2 Skrytost	28
2.3.3 Zákeřnost	28
2.3.4 Nebezpečnost	29
2.4 Mobbing, nebo paranoia?	29
2.5 Cíle mobbingu	30
3. kapitola	
Proč mobbing přichází na svět aneb příčiny mobbingu	33
3.1 Proč mobbing existuje?	34
3.2 Příčiny vzniku mobbingu	34
3.2.1 Atmosféra na pracovišti nahrávající mobbingu	35

3.2.2 Příčiny vzniku mobbingu plynoucí ze špatného stylu řízení	36
3.2.3 Riziková pracoviště	38

4. kapitola

Všechno má svá pravidla aneb fáze mobbingu	39
4.1 Všechno začíná konfliktem	40
4.2 Systematický psychický teror	41
4.3 Když mobbing už nelze utajit aneb mobbing – věc veřejná	42
4.4 Oficiální vyloučení – mobber vyhrál	42

5. kapitola

Co je to za člověka, který mi ubližuje aneb mobber a jeho motivy ...	45
5.1 Může to být kdokoliv?	46
5.2 Kdo je to mobber?	46
5.3 Profil pachatele mobbingu	46
5.3.1 Temperamentové charakteristiky	47
5.3.2 Vztahy k druhým	47
5.3.3 Emoce a charakter	48
5.3.4 Zodpovědnost	48
5.3.5 Únikové strategie	49
5.4 Typy mobberů	49
5.4.1 Co může vést mobbera k útokům?	49
5.5 Kdo je horším mobberem – muž, nebo žena?	53

6. kapitola

Mohu to být i já aneb existuje typická oběť?	55
6.1 Existuje profil typické oběti?	56
6.1.1 Fyzická odlišnost	56
6.1.2 Psychická odlišnost	57
6.1.3 Nový pracovník	59
6.1.4 Obětní beránek	60
6.2 Odolnost proti mobbingu	61
6.3 Je oběť spoluvínikem?	61
6.4 Vztah mobbera a jeho oběti	62

7. kapitola

Mobber útočí aneb techniky a zbraně mobbingu	63
7.1 Techniky mobbingu	64
7.1.1 Slovní útoky	65

7.1.2 Mimoslovní útoky	67
7.1.3 Další techniky	67
7.1.4 Zákeřné způsoby boje	69
7.2 Jak probíhá komunikace s mobberem?	70
8. kapitola	
Co to s námi dělá aneb jaké jsou reakce na mobbing	73
8.1 Jak na mobbing reaguje oběť	74
8.2 Reakce ostatních kolegů	77
8.3 Reakce rodiny a přátel	79
9. kapitola	
Jak to může končit aneb důsledky mobbingu	81
9.1 Důsledky pro jedince	82
9.1.1 Psychické důsledky	83
9.1.2 Psychosomatické důsledky	84
9.1.3 Sociální důsledky	84
9.2 Důsledky pro firmu a společnost	85
10. kapitola	
Nenechte si to líbit aneb jak se bránit mobbingu	87
10.1 Prevence z pohledu firmy	88
10.1.1 Pravidla	88
10.1.2 Výběr pracovníků	89
10.1.3 Dostatek informací	89
10.1.4 Vedoucí pracovník	90
10.2 Prevence z pohledu jedince	91
10.3 Co dělat, když už mobbing nastal?	91
10.4 Jak mohou pomoci kolegové?	97
10.5 Co by měl udělat nadřízený?	97
10.6 Jak může pomoci rodina?	98
10.7 Co může udělat společnost?	99
10.8 Právní obrana	99
Závěr	103
Seznam literatury	105