

Spis treści

Od autora	9
CZĘŚĆ I	13
Rozdział 1. DYSKRYMINACJA I MOBBING	15
Dyskryminacja	17
Dyskryminacja pośrednia i bezpośrednia	18
Obszary dyskryminacji	21
Odszkodowanie	37
A co nie jest dyskryminacją?	39
Mobbing	42
Uporczywość i długotrwałość	43
Typy mobbingu	45
Fazy mobbingu	49
Kim jest mobber?	50
Każdy może być ofiarą mobbingu	54
Mobbing a dyskryminacja	57
Uwaga! MOBBING!	60
CZĘŚĆ II	63
Rozdział 2. MOBBING A SPOSÓB WYKONYWANIA PRACY	65
Stosunek pracy	66
Godziny nadliczbowe	73
Uprawnienia urlopowe oraz chorobowe	77
Rozwiązanie stosunku pracy	80
Umowy cywilnoprawne	86
Samozatrudnienie	87

Rozdział 3. MOBBINGUJĄCA ORGANIZACJA 91

Wpływ kultury organizacyjnej na działania	
o charakterze mobbingu	96
Silna kultura organizacyjna a zjawisko konformizmu	100
Style zarządzania	103

**Rozdział 4. WSPÓŁPRACOWNICY:
POSTAWY, UPRZEDZENIA I MOBBING 109**

Nierozwiązane konflikty — zarzewie mobbingu	114
Falszywe oskarżenia	117

Rozdział 5. KONSEKWENCJE MOBBINGU 121

Koszty ponoszone przez ofiarę mobbingu	122
Poziom emocji — samoocena	123
Trudności z funkcjonowaniem w grupie (izolacja, wykluczenie)	125
Choroby będące efektem mobbingu	126
Poziom wykonywanych zadań	127
Wypowiedzenie umowy o pracę lub odejście z firmy	128
PTSD	129
Samobójstwo	133
Koszty na poziomie organizacji	134
Koszty społeczne	136

CZĘŚĆ III 139**Rozdział 6. PRZECIWDZIAŁANIE MOBBINGOWI 141**

Ofiara	141
Sposoby radzenia sobie ze stresem	
będącym konsekwencją mobbingu	143
Działania zmierzające do udowodnienia mobbingu	159
Pracodawca — kadra zarządzająca	163
Związki zawodowe	166

Rozdział 7. MOBBING — WALKA O SWOJE PRAWA 169

Mobbing w prawie pracy	169
Komisja pojednawcza	170

Mediacja	171
Roszczenia na podstawie kodeksu cywilnego	178
Kodeks karny a mobbing	181

Rozdział 8. JAK KSZTAŁTOWAĆ

ZDROWE RELACJE ZAWODOWE187

Czym jest asertywność?	187
Przyjmowanie postawy asertywnej	195
Techniki ułatwiające asertywne zachowanie	196
Lęk przed byciem asertywnym	203

Podsumowanie205

Minisłowniczek209

Bibliografia219