

uzvediba.lv

ROBEŽAS DARBA VIDĒ –

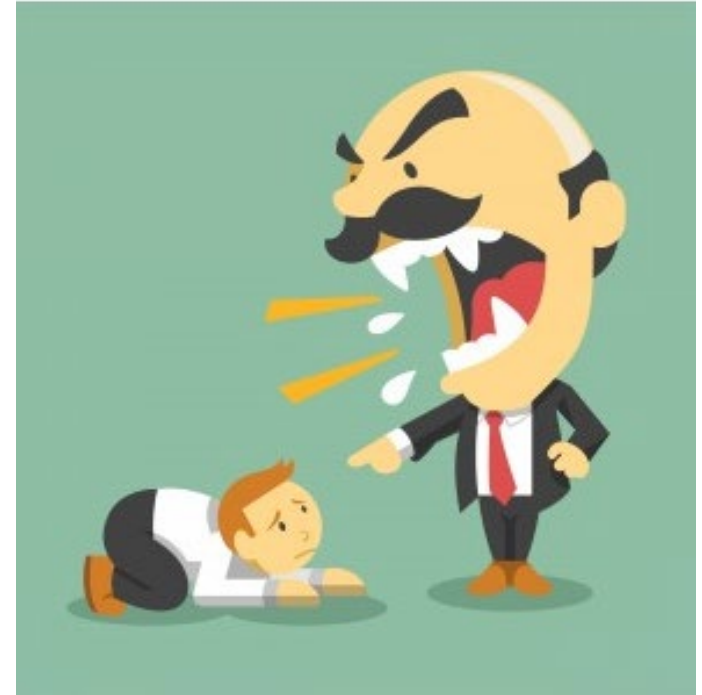
veselīga klimata veidošanai
un vardarbības prevencijai

9:00-10:30

Līga Bērziņa

EINARSEN NEGATĪVO DARBĪBU ANKETA

- Netiek saņemta pilnīga informācija par veicamo darbu, kas tieši ietekmē darba kvalitāti
- Tiek deleģēts neizpildāms darbu apjoms
- Tiek uzticēti darba pienākumi, kas ir zemāki par kvalifikāciju
- Tiek deleģēti uzdevumi ar neiespējamiem termiņiem vai neizpildāmiem mērķiem
- Viedoklis tiek ignorēts
- Tiek īstenota pārspīlēta kontrole par darbu
- Par kļūdām nepārtraukti tiek atgādināts
- Notiek izsmiešana vai pazemošana
- Tiek izplatītas baumas vai tenkas par jums
- Notiek izslēgšana vai ignorance
- Tiek doti mājieni vai signāli, ka vajadzētu pamest darbu



EINARSEN NEGATĪVO DARBĪBU ANKETA

- Darbs un iniciatīva tiek nepārtraukti kritizēta
- Komunikācijā ar citiem tiek saņemta naidīga reakcija vai ignorance
- Pamata darba pienākumu apjoms ir ticis samazināts vai aizvietots ar nepatīkamākiem pienākumiem
- Tiek izteikti nepatiesi apgalvojumi par jums
- Pārspīlēts sarkasms vai izsmiešana komunikācijā
- Kliegšana vai spontāna dusmu izlāde uz jums
- Ir veikts spiediens atteikties no tā, kas tev pienākas pēc likuma (izmantojot atvaļinājumu, slimības lapu utt.)
- Par jums tiek izteikti joki, zinot, ka tie jums nepatīk
- Fiziskas vardarbības draudi darba vietā
- Īstenota fiziska vardarbība



Robežu veidi

- Pienākumu;
- Laika;
- Ķermeņa, izskata;
- Izvēles;
- Pieklājības;
- Kārtības;
- Personisko lietu
- Attiecību;
- Komunikācijas;
- Emociju;
- Reliģijas;
- Atpūtas un privātās telpas
- Materiāltehniskās bāzes
- Inventāra
- Dzimuma robeža
- Dažādības
- Drošības
- Subordinācijas, tsk. students un pasniedzējs

- Gandrīz jebko, kas mūsu dzīvē nestrādā, var uzlabot, nospraužot robežas – draudzība, attiecības, darbs, enerģija, nauda utt.

- Šīs robežas nav redzamas, bet ar savu rīcību mēs tās graužam vai stiprinām.
- Robežas ir mūsu kompass un orientieri

- Robežas palīdz labajām lietām ienākt mūsu dzīvē, bet negatīvajām – palikt ārpusē. Tas atšķir robežas no aizsardzības.
- Robežas aizsargā mūsu laiku un enerģiju, lai mums būtu iespēja savā iekšējā telpā aktivitātēm, cilvēkiem, sapņiem, kas ir patiešām mūsējie

Mēs robežas sargājam ar Nē

- Robežu ignorēšana arī ir robežu pārkāpšana
- Ja mūsu “Nē” nav sadzirdēts, tas jāpasaka skaidrāk
- Ja “Nē” ir sadzirdēts, bet tiek ignorēts, iespējams, jūs tiek izmantoti

uzvediba.lv

Līdzīgi kā ir cilvēki, kuriem ir grūtības
uzstādīt robežas, ir cilvēki, kuriem ir
grūtības tās respektēt

- Ir cilvēki, kuri ir kā tirdzniecības pārstāvji – katru “Nē!” viņi dzird kā “Varbūt!” un katru “Varbūt!” viņi dzird kā “Jā!”

uzvediba.lv

Ir cilvēki, kuriem ir grūtības tās
uzstādīt

Robežas visgrūtāk ir uzstādīt cilvēkiem, kuriem:

- Nezina sevi labi
- Nav pārlicināti par sevi
- Baidās, ka robežu uzstādīšana sabojās attiecības
- Netic, ka viņiem ir tiesības
- Netic, ka viņi spēj ietekmēt citus

uzvediba.lv

Robežu veidi

uzvediba.lv

Laika robežas

- Laiks ir manipulācijas instruments – cik laika aiziet idejās, cik – citu aprunāšanai un emocionālajam atbalstam?

- Katram no mums ir savādāks rokraksts darbu paveikšanai – viens nespēs neko uzsākt pirms nebūs atslābinājies, cits- neatslābināsies, kamēr nebūs pabeidzis iesākto

- Viens no vardarbības veidiem darba vidē ir pārāk daudz uzdevumi nereālos termiņos ar nerasniedzamiem mērķiem
- Ja vadītājs savam vadītājam nespēj nospraust laika robežas, nespēj pateikt nē, cietīs kolektīvs

- Ja plāni viegli brūk, ja darbi paliek neizdarīti, ja jūties nedroši pie katrām pārmaiņām, visticamāk, laiku paņēms citu cilvēku vajadzības.

Precizitātes robežas laikā

- Katru reizi, kad norunā tikšanos ar kādu, tu slēdz līgumu. Katra minūte, ko kavē, izdedzina kāda cita laiku.

Laika robeža

- Tavs laiks – tā ir tava dzīve
- Protams, tu vari “pārdot” kādam savu laiku
- Neviens nav tik atbildīgs par tavu laiku kā tu pats, un neviens necietīs tik ļoti no tā nepareiza izlietojuma kā tu pats.

uzvediba.lv

Komunikācijas robežas

Tas, ka tev nerunā pretī, nenožīmē, ka esi uzvarējis
strīdā

- Pievērs uzmanību, ja kaut kas trūkst sarunā. Piemēram, tavi jautājumi vai komentāri tiek ignorēti
- Neignorē kontekstu
- Tev nav jāatbild uz jautājumiem birokrātiski

- Ja tu kaut ko vēlies, palūdz to tieši un skaidri
- Ja tas ir netipisks lūgums, kas pārsniedz attiecību robežas, atzīsti to
- Atceries un ņem vērā, ka personai ir tiesības atteikt tev

- Aprunāšana IR vardarbība!!!

uzvediba.lv

Darba attiecību pārkāpšana

uzvediba.lv

Rūpīgi izvērtē, ko tu stāsti un kāpēc.
Uzmanies, atklājot informāciju par sevi
kādam, kurš ir negodīgs, paviršs, manipulatīvs,
neuzticams

Ja kāds ir pārkāpis robežas pagātnē, visticamāk, viņš to
izdarīs vēl

uzvediba.lv

Emociju robežas

- Dusmas pirms sarunas uzsākšanas, eksplozija arī varētu būt citu cilvēku kontroles veids

Ir cilvēki, kuri uzbrūk aizsargājoties

- Reizēm ir nepieciešamas robežas, lai aizsargātos no citu cilvēku aizsardzības...
- Reizēm ar verbālām barjerām būs par maz, un mums būs nepieciešams uzstādīt fiziskas robežas. Arī distanci

uzvediba.lv

Personisko lietu robežas

- Darba vidē nereti tiek stāstīts par pazudušām dienasgrāmatām, personiskajām mantām, krūzēm, pat puķu podiem. Tie nav tikai priekšmeti, kas tiek atņemti – tās ir atmiņas par draudzību, prieku, pašatklāsmēm, sasniegumiem utt. Mēs pazaudējam ne tikai tos, mēs zaudējam arī savu iekšējo spēku

- Priekšmetu atņemšana dod īslaicīgu sajūtu varmākam, ka viņš kontrolē vai soda jūs
- Lai no kādiem priekšmetiem jums neliktu atteikties, tas nepalīdzēs salīgt ar varmāku, jo iekšējais neapmierinājums varmākam paliek tik un tā
- Tas nozīmē, ka vardarbība turpināsies...

uzvediba.lv

Kārtības robežas

- Lietu kārtošana, citu kolēģu lietu kārtošana var būt veids, kā izvairīties no lielu problēmu risināšanas

uzvediba.lv

Gērbšanās robežas

Lietišķā etiķete

uzvediba.lv

Veselības robežas

uzvediba.lv

Ķermeņa robežas

- Neļauj komentēt svaru, izskatu
- Pieklājīgi pasaki paldies par diētu ieteikumiem
- Ja nejūtaties ērti, ka kāds stāv par tuvu, pasakiet to

Robežu veidi

- Pienākumu;
- Laika;
- Ķermeņa, izskata;
- Izvēles;
- Pieklājības;
- Kārtības;
- Personisko lietu
- Attiecību;
- Komunikācijas;
- Emociju;
- Reliģijas;
- Atpūtas un privātās telpas
- Materiāltehniskās bāzes
- Inventāra
- Dzimuma robeža
- Dažādības
- Drošības
- Subordinācijas, tsk. students un pasniedzējs

Cilvēki, kuri nezina, kā nospraust robežas

- Favorītisms;
- Patstāvīga interese par kolēģu privāto dzīvi;
- Baumošana, tenkas;
- Spiegošana interneta vidē, citu izjautāšana;
- Detaļu izpaušana par savu un citu privāto dzīvi, veselību, attiecībām;
- Draudzēšanās grupiņu (mikrogrupu) veidošana – draudzēšanās ar kādu, draudzēšanās pret kādu utt.

uzvediba.lv

Kā darba vides robežas parādās retorikā?

“Es nevaru teikt nē, jo...”

Kā tas atspoguļojas darba vidē:

- Ilgas sarunas par dzīvi;
- Sporta spēles;
- Pasēdēšanas pēc darba;
- Palīdzība citiem projektos;
- Citu cilvēku darbu pabeigšana.

uzvediba.lv

Labā plānošana nozīmē spēti
sabalansēt savas vajadzības un citu
vajadzības

Tas ir mans pienākums – visus “vākt kopā”
Mums ir jādara viss iespējamais, lai mēs vairāk laika
pavadītu kopā un labāk iepazītu viens otru

Kā tas izskatās darba vidē:

- Piespiedu piedalīšanās pasēdēšanās, citu piespiešana pasēdēt;
- Jautāšana par privāto dzīvi, rūpes par citu bērniem, draugiem utt.
- Komandas pasākumi ārpus darba laika.
- Informēšana par plāniem nedēļas nogalei
- Kolēģu iesaistīšana plānos, talkās, sportiskās aktivitātēs

uzvediba.lv

Katram ir tiesības dzīvot savu dzīvi, un katram ir tiesības veikt savas izvēles. Ja kāds pēc darba izvēlās būt ar draugiem, ģimeni vai viens, es to respektēju

Es varu kavēt, jo tik un tā nekas nebūs laikā

Par ko signalizē bieža kavēšana darba laikā?

- Vai esi dezorganizēts?
- Vai plāni ir pārāk optimistiski?
- Vai tevi viegli var novērst uzmanību?
- Varbūt mēģini darīt par daudz?
- Varbūt pārāk daudz kas tiek atlikts uz pēdējo minūti?
- Varbūt vilcinies tikties ar cilvēkiem, uzsākt jaunus darbus?
- Varbūt tev nepieciešama palīdzība darbos, deleģēšanā?
- Varbūt tev vienkārši nav svarīgi būt laikā?

uzvediba.lv

Ikvienam ir tiesības lemt par savu laiku, pievienoties vai pateikt nē, ja tas nepatīk. Katram ir tiesības nodarboties ar saviem unikālajiem hobijiem bez nosodījuma, jokiem no kolēģu puses

Nevienam nevar ticēt

Kā tas izpaužas darba vidē

- Man visam viss jādara vienam pašam;
- Kāpēc visi ir tik neaptēsti;
- Man atkal vajadzēs pēc darba sēdēt un darīt citu darbu;
- Es esmu tik viens un tik vientuļš!

uzvediba.lv

Es uzņemos risku deleģēt, es uzņemos risku sniegt arī negatīvu atgriezenisko saiti, es apzinos, ka mans pienākums ir skaidri deleģēt darba uzdevumus, es apzinos to, ka viens gadījums nav sistēma

Bez manis viss sabruks

Kā tas izpaužas retorikā darba vidē:

- Šo jomu nezina neviens tik labi kā es;
- Ja es neizdarīšu viņa vietā, viņš izdegs;
- Es nevaru likt viņam vilties;
- Es pārsteidzīgi apsolīju, un viņi visi rēķinās ar mani.

uzvediba.lv

Nevienam nav jāuzņemas atbildība par otras personas nespēju pieņemt atteikumu, nospraužot pienākumu un citas robežas (raudāšana, dusmas utt.)

Ja es būšu laipns un pacietīgs, izdarīšu visu, tad mani liks mierā un sāks par mani labi domāt

Kā tas izpaužas darba vidē?

- Varmākas klusēšanu uztver kā vājuma pazīmi

Svarīgi ir pārtraukt tieši pirmos incidentus!

“Ja mani nevar redzēt un dzirdēt, ja es
“neizlekšu”, tad mani neaiztiks”

Kas notiek realitātē?

- Varmākas par upuriem nereti izvēlas tieši tos, kuri neizlec, kuriem ir vājas sadarbības attiecības ar citiem

uzvediba.lv

Man ir tiesības **un pienākums** teikt nē, un
tas palīdzēs gan man, gan manai
komandai.

uzvediba.lv

Ikkatram ir tiesības sargāt savu
privātumu, savu unikalitāti, veidot
sevi, mainīties un pilnveidoties

“Ja es uzdošu jautājumus, mani uzskatīs par muļķi”

- Tas pat muļķim ir skaidrs
- Atkārtāju īpaši priekš neaptēstajiem
- Protams. Vai tas nav skaidrs pat cilvēkam tārpam?
- Es no tevis gaidīju gudrākus jautājumus

uzvediba.lv

Darbs – tā nav visa tava dzīve, un tā arī nav
visu cilvēku vienīgā dzīve.

Jūs esat vajadzīgi ne tikai kolēģiem,
bet arī savējiem tur – ārā!

Apliecinājumi?

uzrakstiet beigās vienu situāciju, par ko domājāt un kādas idejas guvāt, lai šo situāciju atrisinātu?

vai

uzrakstiet situāciju, kam vēlētos zināt risinājumu, lai varam nākotnē padomāt par tēmas padziļināšanu

uzvediba.lv

Paldies!

Avoti

- S Einarsen, H Hoel, D Zapf, CL Cooper, eds. *Bullying and emotional abuse in the workplace: International perspectives in research and practice*. London: Taylor Francis; 2011
- Sara Branch, Jane Murray. *Workplace bullying: Is lack of understanding the reason for inaction?*. *Organizational Dynamics*; 2015
- Lutgen-Sandvik, Pamela. *Adult Bullying—A Nasty Piece of Work: Translating a Decade of Research on Non-Sexual Harassment, Psychological Terror, Mobbing, and Emotional Abuse on the Job*; 2013
- Keashly, L, Nowell, BL. *Conflict, conflict resolution, and bullying*. In: S Einarsen, H Hoel, D Zapf, C Cooper, eds. *Bullying and harassment in the workplace: Developments in theory, research, and practice*. 2nd edition. Boca Rotan, FL: CRC Press/ Taylor & Francis Group; 2011
- Blase, Joseph. *Breaking the Silence: Overcoming the Problem of Principal Mistreatment of Teachers* . SAGE Publications. 2003
- Cloud, Henry. *Boundaries Updated and Expanded Edition*, Zondervan. 2013, 2017
- **BEATING THE WORKPLACE BULLY**
- Curry, Lynne. *Beating the Workplace Bully: A Tactical Guide to Taking Charge* . AMACOM. 2016
- Dane Pūcīte *Neformālas attiecības darbā – emocionāla motivācija vai risks biznesam?*