

Sta op tegen pesten. Deze week is de campagne Herken Pesten gelanceerd. De campagne sluit aan bij "herken de druppel, check je werkstress" waar co-counsel campagnesupporter van is.

Dagelijks hebben honderdduizenden werknemers te maken met pestgedrag. De campagne is bedoeld om werknemers en werkgevers in gesprek te brengen en daarmee het taboe op pesten te doorbreken.



Stel je eens voor dat je dagelijks te maken hebt met pesterijen door je collega's, iedere dag met tegenzin naar je werk gaat, continue spanningen hebt en zelfs lichamelijke klachten krijgt. Wat doe je dan?

Als plagen pesten wordt.

- **Tip 1- Accepteer het pestgedrag niet.** Als je gepest wordt door collega's of leidinggevenden, dan is het belangrijk te zeggen dat je het pestgedrag niet accepteert.
- **Tip 2 - Neem iemand in vertrouwen.** Praat er over met een collega of leidinggevende die je vertrouwt. Als deze binnen je organisatie niet beschikbaar is, kun je contact opnemen met een lid van de ondernemingsraad, iemand van de vakbond, de bedrijfsarts, huisarts of met de klachtencommissie. Vind je het lastig om iemand op je werk aan te spreken? Kijk dan eens in je omgeving wie je het beste kan aanspreken.
- **Tip 3 – Herken pesten op de werkvloer.** Als een collega wordt gepest, maak de pester dan duidelijk dat dit gedrag niet op prijs wordt gesteld. Spreek hem of haar dus aan op zijn of haar gedrag. Vaak stopt het pesten als veel mensen de dader duidelijk maken dat zijn/haar gedrag niet op prijs wordt gesteld.
- **Tip 4 – Kom voor jezelf op.** Geloof in jezelf en laat niemand over je heen lopen. Werk aan je zelfvertrouwen door middel van een training of cursus. Denk aan "Opkomen voor jezelf of een Assertiviteitstraining.

Meer lezen over dit onderwerp via de link:
www.co-counsel.nl/2014/08/wat-is-psa



CO-COUNSEL
COÖPERATIEF IN COACHING EN COUNSELLING

CONTACTGEGEVENS

Maartje Raeskin
Kasteelhoeve 13
5754 HW Deurne
T. 06-10633487
info@co-counsel.nl
www.co-counsel.nl

Ikigai als beste sucestool. Ikigai is één van de mooiste woorden die ik in mijn leven ben tegen gekomen. Allereerst omdat ik gefascineerd ben door Okinawa, een eiland zo'n duizend kilometer van Tokio. Hier leven de oudste mensen ter wereld. Ikigai vind zijn oorsprong en betekenis in de buurt van Okinawa, het woord vertaald betekent de reden waarom je elke dag op staat. Ikigai is voor Japanners een culturele integratie in het dagelijks leven. Volgens hen heeft iedereen een ikigai, een reden om te zijn. Het is van belang om te werken aan je persoonlijke ontwikkeling en je individuele bewustzijn. Met passie ergens bezig mee zijn, een drive die ervoor zorgt dat je doorgaat met beste uit jezelf halen, ondanks tegenslagen. Leer van je fouten zodat je jezelf nog beter leert kennen. Mijn Ikigai is elke dag weer met de nodige motivatie uit bed stappen en de dag met plezier beleven, te genieten van de dingen om me heen en vooral me niet té druk maken voor de zorgen van morgen. Met beide handen kansen grijpen en aanpakken, dingen doen die ik leuk vind en anderen inspireren, dat is mijn ikigai!



Wat is jouw ikigai? Mail me jouw antwoord en ontvang een gelukshanger! (zolang de voorraad strekt)

Agenda donderdag 2 juli 10.30-11.30 (elke eerste donderdag v/d maand) gratis inloop spreekuur bij Gezondheidscentrum "De Sprank", Oude molenweg 14 De Mortel. Voor al uw vragen over uw (psychische) gezondheid.