

Wat kun jij tegen werkstress doen?

STAPPENPLAN

Pesten

Te maken met Pesten? Volg dit stappenplan...

Check je werkstress

Met welke situatie heb ik te maken?

Wat is de oorzaak hiervan?

Waar ligt de oplossing?

Ga ermee aan de slag!

Check je situatie

Ik krijg vaak vervelende opmerkingen of grapjes die te kosten van mij gaan. Ze negeren me en roddelen over mij. Ze maken vaak gebaren naar me en chanteren me. Dit gebeurt face to face maar ook via sociale media, individueel of in groepsvorm.

Pesten gebeurt vaker en meestal over een langere tijd. Pesters proberen je te vernederen. Het gaat niet om een eenmalige grap of opmerking maar om een structureel probleem.

Accepteer het pestgedrag niet, neem iemand in vertrouwen, herken pesten op de werkvloer, kom voor jezelf op.

Vertel je pester(s) dat je het gedrag niet accepteert, neem contact op met je leidinggevende, iemand van personeelszaken of een vriend(in), Word je collega gepest? Maak dan aan de pester duidelijk dat dit gedrag niet wordt geaccepteerd.

Check je aanpak

Let op vage klachten zoals hoofdpijn, maagpijn, slaapproblemen, onzekerheid, angst- of panieklachten, nachtmerries. Maak de pester duidelijk dat je het gedrag van hem/haar niet prettig vindt.

Praat erover met je collega, vriend(in) of een klachtencommissie die jij vertrouwd.

Herken pesten op de werkvloer, als een collega gepest wordt maak de pester dan duidelijk dat dit gedrag niet op prijs wordt gesteld.

Geloof in jezelf en laat niemand over je heen lopen. Je kan hiervoor een cursus of een training volgen.



CO-COUNSEL

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





Koptekst binnenkant

De belangrijkste informatie wordt hier weergegeven op de binnenpagina's. Gebruik deze pagina's om de organisatie te introduceren en om bepaalde producten of diensten te beschrijven. Deze tekst moet kort zijn en u moet hiermee de nieuwsgierigheid van de lezer wekken voor de producten of diensten.

U kunt subkoppen gebruiken om de tekst te structureren en om deze beter leesbaar te maken voor de lezer.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolor et accumsan et iusto odio dignissim qui mmy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat.

SUBKOP

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisis enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tution ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis te feugifacilisi. Duis autem dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit au gue duis dolore te feugiat nulla facilisi.

Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci taion ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex en commodo consequat. Duis te feugifacilisi per suscipit lobortis nisl ut aliquip ex en commodo consequat. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisis enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tution ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis te feugifacilisi.

Duis autem dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit au gue duis dolore te feugiat nulla facilisi. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci taion ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex en commodo consequat.

SUBKOP

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisis enim ad minim veniam, consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisis enim ad minim veniam, consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan.

Duis utem dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit au gue duis dolore te feugiat nulla facilisi.



Bijschrift bij foto of afbeelding