

# Моббинг и его профилактика

- Слово «моббинг» происходит от английского «to mob» — грубить, нападать стаей, травить. В упрощенном понимании моббингом называется явление, когда коллектив или его часть ополчаются на одного или нескольких своих членов с целью их изгнания.



# Как себя вести, чтобы избежать моббинга на рабочем месте

- Будьте доброжелательны со всеми сотрудниками. На обаятельных моббинг не направляют.
- Не сплетничайте, а услышав сплетню, не пересказывайте ее другим.
- Никого не унижайте. Напротив, старайтесь хвалить человека, возвышать его в собственных глазах и в глазах других.
- Постарайтесь найти золотую середину между тем, чтобы сохранить свое лицо и не выделяться из коллектива.
- Не позволяйте унижать себя. Иногда нужно «показать зубы».
- Соблюдайте традиции коллектива. Участвуйте в корпоративных мероприятиях.
- Если кто-то из сотрудников пытается вас «достать», не нервничайте, спокойно поговорите с ним, выясните, чего он добивается. Старайтесь не реагировать на обидные слова. Помните, что обижают тех, кто обижается.
- Не фамильярничайте с начальником. Даже если вы с ним друзья, не афишируйте это, а лучше — дружите за пределами организации.
- Добросовестно выполняйте свои обязанности. В случае конфликта начальник будет на вашей стороне, так как он не захочет терять ценного работника.

**Спасибо за внимание!**