

MOBING - DNEVNIK

V rubriko 1 je potrebno zapisati datum, primerno je tudi, če se napiše tudi dan v tednu in

V rubriko 2 pa čas, ko se je dogodek zgodil.

V rubriko 3 je potrebno napisati kaj se je zgodilo. Dogodek je potrebno natančno opisati, vendar je potrebno (vsaj poskušati) biti objektivni.

V rubriki 4 se zapiše ime in priimek povzročitelja dejanja in njegov status v delovni sredini (šef, sodelavec).

V rubriki 5 je potrebno natančno opisati občutke: jeza, žalost, bes, agresivnost, obup, sovraštvo, brezupnost....

V rubriki 6 se opišejo posledice, tako iz dela (odvzem pristojnosti, skrivanje podatkov, širjenje lažnih govoric..), kot tudi posledice, ki jih čutite v svojem telesu: glavobol, slabost, pritisk, potenje, nespečnost, hitro utripanje srca in podobno.

V rubriko 7 zapišite, če ste o dogodku koga informirali (predpostavljenega, sindikat, predsednika sveta delavcev).

V rubriko 8 navedite imena oseb, ki so bile prisotne.