Umgang mit Lästern und Mobbing

Wo Menschen zusammenarbeiten, wird geredet – doch die Grenze zwischen harmlosem Smalltalk, destruktiver Lästerei und systematischem „Psychoterror“ ist fließend.

In diesem Seminar lernen Sie den Unterschied zwischen Lästern, Diskriminierung, übler Nachrede und Verleumdung frühzeitig zu erkennen.
Des Weiteren werden unterschiedlichen Formen sowie mögliche Motive für Mobbing und dessen negativen Auswirkungen ausführlich dargelegt.
In einem weiteren Schritt wird besprochen, wie in einem konkreten Mobbingfall reagiert werden kann.
Abgerundet wird der Seminarinhalt mit gesetzlichen Grundlagen und der Vorstellung des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes.

Dieses Seminar setzt eine hohe Bereitschaft voraus, von sich sowohl im Arbeitsalltag als auch im privaten Bereich zu erzählen und sich im Plenum auszutauschen.

Folgende Inhalte bzw. Fragestellungen werden in diesem Seminar

anhand praktischer Fallbeispiele vertiefend bearbeitet:

Die Lästerfalle
Lästern ist nur allzu menschlich – seit jeher lästern Menschen

Ein paar Begriffe zu Beginn
Lästern – Diskriminierung – üble Nachrede – Verleumdung

Lästern erfüllt destruktive psychologische Funktionen
Negative Auswirkungen auf die eigene Person und die Umwelt

Möglicher Umgang mit lästernden Menschen / Mitarbeitenden
Lästernde Menschen wollen vor allem eines: AUFMERKSAMKEIT!

Wie gehe ich damit um, wenn ich merke, dass über mich gelästert wird?
Praktische Tipps

Mobbing – ein inflationär benutzter Begriff
Definition und geschichtlicher Hintergrund

Unterschiedliche Formen von Mobbing
Mobbing in jeglicher Form ist kein Spaß – sondern Gewalt

Typische Mobbinghandlungen
45 Mobbing-Handlungen nach Professor Heinz Leymann

Alarmsignale für ein (drohendes) Mobbing
Ein harmloser Anfang

Mögliche Ursachen und Motive von Mobbing
Psychologisch – Sozial – Strukturell bedingte Ursachen und Motive

Auswirkungen von Mobbing auf die Mobbingopfer
Psychische und Körperliche Auswirkungen

Warum sollten sich Mobbingopfer wehren?
Handeln sie! … und zwar so bald wie möglich!

Mobbinghilfe für Betroffene
4 Strategien, wie sie sich gegenüber dem Mobber verhalten können
4 Strategien für ihr emotionales und körperliches Befinden

Bei Mobbing gibt es keine Unbeteiligten!
Es gibt nicht nur Opfer und Täter

Gesetzeslage beim Mobbing
Allgemeine Gleichbehandlungsgesetzt
Beschwerderecht