

AUTODIAGNÒSTIC

SECTOR D'ACTIVITAT <input type="checkbox"/> Indústria <input type="checkbox"/> Serveis <input type="checkbox"/> Construcció <input type="checkbox"/> Agricultura <input type="checkbox"/> Administració Pública		TAMANY DE LA PLANTILLA <input type="checkbox"/> D'1 a 2 treballadors <input type="checkbox"/> De 3 a 5 treballadors <input type="checkbox"/> De 6 a 9 treballadors <input type="checkbox"/> De 10 a 19 treballadors <input type="checkbox"/> De 20 a 49 treballadors <input type="checkbox"/> De 50 a 99 treballadors <input type="checkbox"/> De 100 a 199 treballadors <input type="checkbox"/> De 200 a 499 treballadors <input type="checkbox"/> De 500 a 999 treballadors <input type="checkbox"/> > de 1000 treballadors	
ANTIGUETAT EMPRESA: <input type="checkbox"/> Menys de 30 dies <input type="checkbox"/> Entre 1 mes i fins a 6 mesos <input type="checkbox"/> Més de 6 mesos i fins a 2 anys <input type="checkbox"/> Més de 2 anys i fins a 5 anys <input type="checkbox"/> Més de 5 anys i fins a 10 anys <input type="checkbox"/> Més de 10 anys		ANTIGUETAT PP.TT.: <input type="checkbox"/> Menys de 30 dies <input type="checkbox"/> Entre 1 mes i fins a 6 mesos <input type="checkbox"/> Més de 6 mesos i fins a 2 anys <input type="checkbox"/> Més de 2 anys i fins a 5 anys <input type="checkbox"/> Més de 5 anys i fins a 10 anys <input type="checkbox"/> Més de 10 anys	
SEXE: <input type="checkbox"/> Home <input type="checkbox"/> Dona		EDAT: <input type="checkbox"/> Menys de 26 anys <input type="checkbox"/> Entre 26 i 35 anys <input type="checkbox"/> Entre 36 i 45 anys <input type="checkbox"/> Entre 46 i 55 anys <input type="checkbox"/> Més de 55 anys	
CONTRACTE: <input type="checkbox"/> A temps parcial <input type="checkbox"/> A temps complet		TIPUS DE RELACIÓ CONTRACTUAL: <input type="checkbox"/> Sóc fix (Sóc funcionari, tinc un contracte indefinit, fix discontinu.) <input type="checkbox"/> Sóc temporal amb contracte formatiu (contracte temporal per a la formació, en pràctiques) <input type="checkbox"/> Sóc temporal (tinc un contracte per obra i servei, circumstàncies de la producció, interinitat, etc.) <input type="checkbox"/> Sóc un/a treballador/a autònom/a però econòmicament dependent (sempre treballa per una o les mateixes empreses/institucions)	
TIPUS D'ACTIVITATS: Mirar el dors. Marcar totes les que corresponguin			
DURACIÓ: <input type="checkbox"/> < 6 mesos <input type="checkbox"/> Entre 6 mesos i 1 any <input type="checkbox"/> Entre 1 i 2 anys <input type="checkbox"/> > 2 anys		FREQÜÈNCIA: <input type="checkbox"/> < 1 vegada / setmana <input type="checkbox"/> 1 vegada / setmana <input type="checkbox"/> > 1 vegada / setmana	
PERSONES IMPLICADES: <input type="checkbox"/> Superiors <input type="checkbox"/> Companys <input type="checkbox"/> Subordinats			

Més informació:

ADEG

ASSOCIACIÓ D'EMPRESARIS DE L'ALT PENEDÈS, EL BAIX PENEDÈS I EL GARRAF

Carrer de l'Àncora, 3. 08800 Vilanova i la Geltrú · Tel 93 810 67 00 · Fax 93 810 67 01 · www.adeq.cat · observatoridelmobbing@adeq.cat

<p>POSSIBLES MOTIUS: o CAUSES</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Gelosia / enveja <input type="checkbox"/> Reivindicar drets laborals <input type="checkbox"/> Ser una amenaça per altres <input type="checkbox"/> Per raó de gènere <input type="checkbox"/> Ser o semblar vulnerable, tenir algun problema, etc. 		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Èxit en la vida personal o gaudir de situacions personals envejables. <input type="checkbox"/> Èxit professional o haver estat mereixedor de felicitacions o reconeixement <input type="checkbox"/> Resistència a la manipulació <input type="checkbox"/> No haver caigut en la submissió <input type="checkbox"/> Haver tirat de la manta en certs temes. <input type="checkbox"/> Altres (_____) 	
<p>CONSEQÜÈNCIES:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Problemes musculars <input type="checkbox"/> Cefalees <input type="checkbox"/> Problemes gàstrics <input type="checkbox"/> Tremolors <input type="checkbox"/> Mal al pit <input type="checkbox"/> Fatiga crònica <input type="checkbox"/> Dolors musculars / articulacions 		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mal d'esquena <input type="checkbox"/> Ansietat <input type="checkbox"/> Depressió <input type="checkbox"/> Estrès <input type="checkbox"/> Estar cremat <input type="checkbox"/> Irritabilitat <input type="checkbox"/> Apatia <input type="checkbox"/> Desànim <input type="checkbox"/> Agressivitat 	
<p>CAUSEN BAIXA</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO 		<p>DURACIÓ DE LA BAIXA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> < 15 dies <input type="checkbox"/> Entre 15 dies i 1 mes <input type="checkbox"/> Entre 1 i 3 mesos <input type="checkbox"/> > 3 mesos 	
		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Dificultat de conciliar el son <input type="checkbox"/> Inseguretat <input type="checkbox"/> Despertar aviat <input type="checkbox"/> Son interromput <input type="checkbox"/> No tenir ganes d'estar amb la gent <input type="checkbox"/> Sentir-se atabalat <input type="checkbox"/> Menjar de forma compulsiva <input type="checkbox"/> Dificultat de dormir <input type="checkbox"/> Abús de tabac i/o alcohol <input type="checkbox"/> Altres: _____ 	

Més informació:

ADEG

ASSOCIACIÓ D'EMPRESARIS DE L'ALT PENEDÈS, EL BAIX PENEDÈS I EL GARRAF

Carrer de l'Àncora, 3. 08800 Vilanova i la Geltrú · Tel 93 810 67 00 · Fax 93 810 67 01 · www.adeg.cat · observatoridelmobbing@adeg.cat

CONDUCTES O ACTIVITATS PRÒPIES DE L'ASSETJAMENT PSICOLÒGIC (LIPT)

Actituds que intenten impedir que la víctima s'expressi

- El superior jeràrquic no permet que s'expressi la víctima.
- Se l'interromp constantment.
- Els companys no el deixen expressar.
- Els seus companys el critiquen, el recriminen.
- Critiquen el treball de la víctima.
- Critiquen la seva vida privada.
- Terroritzen la víctima amb trucades telefòniques.
- L'amenacen verbalment.
- L'amenacen per escrit.
- Eviten tot contacte visual.
- Ignoren la seva presència, dirigint-se exclusivament a altres.

Desacreditar el treball de la víctima

- No li confien cap feina.
- El priven de tota ocupació i vigilen que no en pugui trobar cap.
- Li exigeixen feines totalment absurdes o inútils.
- Li donen feines molt inferiors a les seves competències.
- Li donen incessantment feines noves.
- Li fan fer feines humiliants.
- Li donen feines molt superiors a les seves competències, per poder demostrar la seva incompetència.

Aïllament de la víctima

- No parlar-li.
- No deixar que parli.
- Designar-li un lloc de treball que l'allunyi i l'aïlli dels seus companys.
- Prohibir als seus companys que li dirigeixin la paraula.
- Negar la presència física de la víctima.

Comprometre la salut de la víctima

- Exigir-li treballs perillosos o perjudicials per la seva salut.
- Amençar-lo físicament.
- Agredir-lo físicament, però sense gravetat, a manera d'avertència.
- Agredir-lo físicament.
- Ocasionar-li despeses a la víctima, per perjudicar-la.
- Ocasionar-li desperfectes en seu domicili o en el seu lloc de treball.
- Agredir sexualment la víctima.

Descrèdit de la víctima enfront dels seus companys

- Murmurar o calumniar-li.
- Llançar remors sobre ella.
- Ridiculitzar-la o riure's d'ella.
- Intentar que sembli una malalta mental.
- Intentar que se sotmeti a un examen psiquiàtric.
- Burlar-se de les seves dolències o minusvalideses.
- Imitar les maneres, la veu, els gestos de la víctima per a ridiculitzar-la.
- Criticar les seves conviccions polítiques o les seves creences religioses
- Burlar-se de la seva vida privada.
- Riure dels seus orígens, de la seva nacionalitat.
- Donar-li treballs humiliants.
- Comentar el treball de la víctima de manera malintencionada.
- Posar en qüestió i desautoritzar les decisions de la víctima.
- Injuriar-li amb termes obscens o degradants.
- Acorralar sexualment a la víctima (gestos o intencions).

Altres conductes d'assetjament

- Ocasionar danys en les seves pertinences o en els seus vehicles.
- Ocasionen danys en els útils de treball necessaris i importants per a la seva comesa.
- Li sostreuen algunes de les seves pertinences.
- Li sostreuen alguns dels seus útils de treball.
- Se sotmeten informes confidencials i negatius sobre la víctima, sense notificar-se'l ni concedir-li oportunitat per a defensar-se.
- Les persones que li donen suport són amenaçades.
- Les persones que li donen suport reben ofertes perquè s'apartin de la víctima
- Intercepten la seva correspondència.
- No li passen les trucades, o diuen que no està.
- Perden o obliden els seus encàrrecs
- Callen o minimitzen els seus esforços, assoliments i encerts.
- Oculten les seves habilitats i competències especials.
- Exagereu les seves fallades i errors.
- Informen malament sobre la seva permanència i dedicació.

Més informació:

ADEG

ASSOCIACIÓ D'EMPRESARIS DE L'ALT PENEDÈS, EL BAIX PENEDÈS i EL GARRAF

Carrer de l'Àncora, 3. 08800 Vilanova i la Geltrú · Tel 93 810 67 00 · Fax 93 810 67 01 · www.adeg.cat · observatoridelmobbing@adeg.cat

Senyaleu el grau d'acord en respecte a les següents afirmacions

El meu lloc de treball és....	Totalment desacord	Bastant en desacord	Més aviat d'acord	Totalment d'acord
Individualista i competitiu				
Motivador i animador				
Ple de prejudicis				
Confortable i facilitador				
Conflictiu i ple d'agressivitat				
Respectuós amb la gent				
Es permet l'expressió d'opinions/ sentiments				
Es valora la independència				
S'accepten les diferències individuals				

Més informació:

ADEG

ASSOCIACIÓ D'EMPRESARIS DE L'ALT PENEDÈS, EL BAIX PENEDÈS I EL GARRAF

Carrer de l'Àncora, 3. 08800 Vilanova i la Geltrú · Tel 93 810 67 00 · Fax 93 810 67 01 · www.adeq.cat · observatoridelmobbing@adeq.cat

Preguntes	Sempre	Moltes vegades	Algunes vegades	Només alguna vegada	Mai
1. La seva feina requereix que calli l'opinió?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. La seva feina requereix que amagui les seves emocions?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Li costa oblidar els problemes de la feina?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. La seva feina, en general, és desgastadora emocionalment?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Es produeixen en el treball moments o situacions desgastadores emocionalment?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Es té en compte la seva opinió quan se li assignen feines?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Té influència sobre l'ordre en el qual realitza les feines?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Rep ajuda i suport dels seus companys?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Els seus companys estan disposats a escoltar els seus problemes al treball?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Rep ajuda o suport de l'immediat superior?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. El seu immediat superior està disposat a escoltar els seus problemes al treball?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Parla amb el seu superior sobre com porta a terme la seva feina?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. El seu lloc de treball es troba aïllat dels seus companys?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Pot parlar amb els seus companys mentre està treballant?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Hi ha un bon ambient entre vostè i els seus companys de feina?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. A la feina, ¿sent que forma part d'un grup?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Els seus superiors asseguren que cadascun dels treballadors té bones oportunitats de desenvolupament professional?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Els seus superiors planifiquen bé la feina?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Els seus superiors immediats resolen bé els conflictes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Els seus superiors immediats es comuniquen bé amb els treballadors?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Els meus superiors em donen el reconeixement que mereixo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. En les situacions difícils en el treball rebo el suport necessari	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. A la meua feina em tracten injustament	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Si li exigeixen coses contradictòries a la feina?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Sap exactament què s'espera de vostè en el treball?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Ha de fer feines que vostè creu que haurien de fer-se d'una altra manera?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. A la seva empresa se l'informa amb suficient antelació dels canvis que poden afectar el seu futur?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Rep tota la informació que necessita per realitzar bé la seva feina?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Ha de realitzar feines que si semblen innecessàries?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Li agradaria quedar-se l'empresa a la que està per la resta de la seva vida laboral?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Sent que la seva empresa té una gran importància per vostè?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Té sentit la seva feina?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Parla amb entusiasme de la seva empresa a altres persones?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Més informació:

ADEG

ASSOCIACIÓ D'EMPRESARIS DE L'ALT PENEDÈS, EL BAIX PENEDÈS i EL GARRAF

Carrer de l'Àncora, 3. 08800 Vilanova i la Geltrú · Tel 93 810 67 00 · Fax 93 810 67 01 · www.adeq.cat · observatoridelmobbing@adeq.cat