



SIGNALEN VAN PESTEN OP DE WERKVLOER DIE JE NIET MAG NEGEREN

Signalen van pesten op de werkvloer die je niet mag negeren

1. Uitsluiting of isolatie

- Je wordt niet betrokken bij activiteiten die ook voor jou van belang zijn.
- Collega's negeren je of vermijden contact.

2. Herhaaldelijke vernedering

- Je wordt belachelijk gemaakt of bespot, vaak in het bijzijn van anderen.
- Sarcastische opmerkingen of 'grapjes' ten koste van jou.

3. Overmatige kritiek of micromanagement

- Je werk wordt voortdurend bekritiseerd, zelfs als het goed is.
- Je krijgt geen autonomie, alles wordt gecontroleerd.

4. Onredelijke werkdruk of onmogelijke deadlines

- Je krijgt expres te veel werk of onhaalbare taken.
- Je wordt verantwoordelijk gehouden voor dingen buiten je controle.

5. Roddelen en geruchten

- Er worden negatieve verhalen of leugens over je verspreid.
- Je reputatie wordt doelbewust geschaad.

6. Verbale agressie of intimidatie

- Schreeuwen, dreigen, of denigrerende opmerkingen.
- Onvriendelijke of vijandige toon zonder duidelijke reden.

7. Opzettelijke sabotage

- Nodige informatie voor je werk wordt achtergehouden.
- Je werk wordt expres ondermijnd

8. Ongezonde fysieke afstand

- Collega's vermijden doelbewust fysiek contact of nabijheid, bijvoorbeeld door weg te lopen als je in de buurt komt.
- Je merkt dat mensen zich letterlijk en figuurlijk van je distantiëren op de werkvloer.

