



Moteryų įgalinimas kovai su seksistiniu priekabiavimu viešosiose erdvėse. Projekto Nr. 2022-1-LT01-KA220-ADU-000086398



Co-funded by
the European Union



PAGARBI DARBO VIETA



Center for Social
Innovation



Susipažinkime!



Viktorija Janilionytė
Projektų vadovė

V€RSLI
MAMA



<https://www.facebook.com/verslimama>



<https://www.verslimama.lt/>



portalasverslimama@gmail.com



Turinys

01 Profesionalumas ir
pagarbi darbo vieta

02 Profesinės ribos

03 Pagarbus
bendravimas

04 Nesąmoningas
šališkumas



“

"Visada elkitės su savo darbuotojais taip, kaip norėtumėte, kad jie elgtųsi su geriausiai klientais."

- **Stephenas R. Covey**





Ivadas

Tvirta darbo etika ir profesionalumas yra pagarbios darbo vietos kertinės dalys. Jie sudaro pagrindą, ant kurio gali klestėti pasitikėjimas, bendradarbiavimas ir abipusė pagarba.



01

Profesionalumas ir pagarbi darbo vieta



Profesionalumo apibrėžimas

Profesionalumas yra sąvoka, nurodanti elgesį ir požiūrį, kurio tikimasi iš asmens, kuris yra išmokytas gerai atlikti darbą.

DEFINITION

Professionalism is the adherence to a set of ethical and behavioral standards in a work environment. It involves displaying a high level of competence, integrity, and respect in one's interactions with colleagues, clients, and superiors. Professionalism also encompasses taking responsibility for one's actions, maintaining a positive attitude, and continuously seeking growth and development.

EXAMPLES

- **Work Ethic:** Professionalism means you have work ethic, which is holding yourself to a high standard in the workplace.
- **Punctuality:** Professionals respect the time of others by being punctual. They arrive on time for meetings, meet deadlines, and manage their tasks effectively out of respect for their colleagues.



Pagrindiniai profesionalumo rodikliai



**Pasitikėjimo ir
pagarbos kūrimas**



**Produktyvumo ir
moralės didinimas**



**Bendravimo ir
bendradarbiavimo
gerinimas**



**Teigiamos
reputacijos
palaikymas**



Pasitikėjimo ir pagarbos kūrimas

- ▲ **Profesionalus elgesys:** kai kolegos elgiasi vienas su kitu mandagiai, punctualiai ir patikimai, tai skatina pasitikėjimą ir abipusę pagarbą.
- ▲ **Etiškas elgesys:** sąžiningas elgesys ugdo pasitikėjimą ir sukuria sąžiningumo jausmą komandoje.

Bendravimo ir bendradarbiavimo gerinimas

- ▲ **Aiškus bendravimas:** profesionalus bendravimas užtikrina, kad visi būtų tame pačiame puslapyje, todėl sumažėja nesusipratimų ir nusivylimų.
- ▲ **Pagarbus bendravimas:** skatinamos atviros ir nuoširdžios diskusijos, tačiau jos vyksta taip, kad būtų vertinamos kitų perspektyvos. **Komandinis darbas:**
- ▲ profesionali aplinka skatina bendradarbiavimą vertindama skirtingas stipriąsias puses ir skatindama žmones dirbti kartu siekiant bendrų tikslų.

Produktyvumo ir moralės didinimas

- ▲ **Dėmesys ir atskaitomybė:** tvirta darbo etika skatina sutelkti dėmesį į efektyvų užduočių atlikimą ir atsakomybės už rezultatus jausmą.
- ▲ **Teigiama atmosfera:** pagarbi darbo aplinka sumažina konfliktus ir sukuria erdvę, kurioje žmonės jaučiasi patogiai prisidedami prie savo idėjų.
- ▲ **Sumažėjęs stresas:** mažiau dramos ir įtampos sukelia mažesnę streso aplinką, gerina moralę ir bendrą savijautą.

Teigiamos reputacijos palaikymas

- ▲ **Profesionalus įvaizdis:** kai darbuotojai laikosi etikos standartų ir elgiasi profesionaliai, tai gerai atspindi įmonės reputaciją. **Klientų ir partnerių pasitikėjimas:**
- ▲ profesionalumas didina klientų ir partnerių pasitikėjimą, o tai lemia tvirtesnius santykius ir verslo galimybes



Pagarbios darbo vietos apibrėžimas

Pasaulio sveikatos organizacija pagarbą darbo vietą apibrėžia kaip tokia, kuri: „skatina pasitikėjimą, atsakomybę, atskaitomybę, abipusę pagarbą, atvirą bendravimą ir pripažįsta asmenų orumą bei įvairovę“.

Pagarbi darbo vieta yra:

- ▲ kuri skatina saugumo jausmą;
- ▲ kur darbuotojai jaučiasi patogiai ir pasitiki savimi;
- ▲ kur jie žino, kad įmonė rūpinasi jais kaip žmonėmis;
- ▲ kur žmonės jaučiasi išklausomi ir girdimi.

RESPECT IN THE WORKPLACE

Importance of Respect in the Workplace



Pagarbios darbo vietos kūrimas: statistika



Teigiama aplinka



Darbuotojai mano, kad teigiama darbo aplinka lemia stipresnę darbo etiką

Skaidrus bendravimas



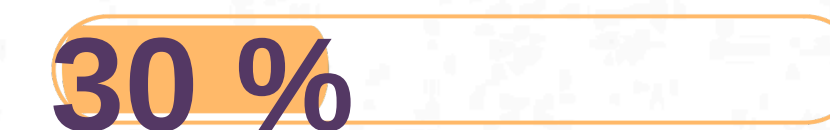
Darbuotojai mano, kad skaidrus vadovybės bendravimas prisideda prie tvirtos darbo etikos

Pasitikėjimas



Darbuotojai mano, kad norint sukurti pasitikėjimą kolegomis būtina turėti gerą darbo etiką

Etinis vadovavimas



Etinis vadovavimas gali pagerinti darbuotojų moralę iki



02

Profesinēs ribos



Profesinės ribos

Profesinės ribos – tai teisinės, etinės ir organizacinės sistemos, apsaugančios tiek klientus, tiek darbuotojus nuo fizinės ir emocinės žalos bei padedančios palaikyti saugią darbo aplinką.



Bendravimas



Elgesys



Aprangos kodas



Ribų skatinimas



Bendravimas

- ▲ **Išlaikykite profesionalumą:** sutelkite dėmesį į su darbu susijusias temas ir venkite pernelyg asmeniškų pokalbių, pokštų ar užuominų.
- ▲ **Pagarbingas tonas:** vartokite pagarbų kalbos toną ir venkite sarkazmo, įžeidinėjimų ar komentarų, kurie gali būti traktuojami kaip flirtuojantys.
- ▲ **Aiškios ribos:** nustatykite aiškias elektroninio ryšio ribas. Venkite vėlyvos nakties žinučių ar nereikalingų asmeninių žinučių.

Elgesys

- ▲ **Fizinis kontaktas:** vengti nereikalingo fizinio kontakto, pavyzdžiui, prisilietimas, apkabinimas ar stovėjimas per arti.
- ▲ **Pagarbingas bendravimas:** pagarbiai elkitės su visais kolegomis, nepaisant jų pareigų ar lyties.
- ▲ **Įtraukianti aplinka:** propaguokite įtraukią aplinką, kurioje kiekvienas jaustųsi patogiai kalbėdamas ir dalyvaudamas.

Aprangos kodas

- ▲ **Profesionali apranga:** laikykitės profesionalaus aprangos kodo, atitinkančio darbo aplinką. Taip išvengiama nereikalingo dėmesio fizinei išvaizdai.
- ▲ **Dėmesys kompetencijai:** dėmesys turėtų būti skiriamas kompetencijai ir įgūdžiams, o ne fiziniam patrauklumui.
- ▲ **Aiškios gairės:** jei aprangos kodas nėra aiškiai apibrėžtas, turėkite aiškias gaires, kas laikoma profesionalia apranga.

Ribų skatinimas

- ▲ **Įmonės politika:** parengti aiškią ir išsamią kovos su seksualiniu priekabiavimu politiką, kurioje būtų apibrėžtas priimtinas elgesys ir pranešimo procedūros.
- ▲ **Mokymai:** veskite reguliarius mokymus visiems darbuotojams apie profesines ribas, seksualinio priekabiavimo prevenciją ir pašalinių asmenų įsikišimą.
- ▲ **Vadovavimas pagal pavyzdį:** lyderiai turėtų modeliuoti profesionalų elgesį ir nustatyti pagarbaus bendravimo toną. **Atviras bendravimas:** skatinkite atvirą bendravimą, kai darbuotojai jaučiasi patogiai pranešdami apie bet kokį susirūpinimą dėl netinkamo elgesio.



Profesinės ribos ir etika



Čia yra pristatymas apie tai, kaip išlaikyti profesines ribas.

Apibrėždamos ir skatindamos profesines ribas, įmonės gali sukurti darbo aplinką, kurioje kiekvienas jaustųsi gerbiamas, vertinamas ir apsaugotas nuo seksualinio priekabiavimo. Tai ne tik apsaugo darbuotojų gerovę, bet ir skatina produktyvesnę bei pozityvesnę darbo atmosferą.





03 Pagarbus bendravinimas



Pagarbus bendravimas

Pagarbus bendravimas – tai būdas išreikšti save ir klausytis kitų, parodantis pagarbą jų jausmams, nuomonei ir perspektyvoms. Tai reiškia, kad turi būti aiškus, sąžiningas ir mandagus, vengiama šiurkščios, agresyvios ar smerkiančios kalbos.

Pagarbaus bendravimas reikalauja, kad būtume atidūs savo emocijoms ir reakcijoms, taip pat į poveikį, kurį mūsų žodžiai ir veiksmai gali turėti kitiems. Tai taip pat prašo mūsų būti kantriems ir leisti kitam asmeniui iki galo išreikšti save prieš atsakant.



PAGRINDINIAI GERBINGO BENDRAVIMO DARBO VIETĖJE ELEMENTAI



**Aktyvus
klausymas**



**Įžeidžiančių
juokelių vengimas**



**Papildomi
metodai**

Aktyvus klausymas

- ▲ **Susikoncentruokite į kalbėtoją:** palaikykite akių kontaktą, nepertraukite ir rodykite neverbalinius signalus, pavyzdžiui, linktelėkite, kad esate susižadėję.
- ▲ **Užduokite aiškinamuosius klausimus:** parodykite, kad norite suprasti jų perspektyvą, užduodami atvirus klausimus. **Apibendrinkite**
- ▲ **pagrindinius dalykus:** trumpai perfrazuokite tai, ką girdėjote, kad suprastumėte ir išvengtumėte klaidingų interpretacijų.

Įžeidžiančių juokelių vengimas

- ▲ **Žinokite savo auditoriją:** apsvarstykite, su kuo kalbate, ir jų kilmę. Anekdotai, kurie gali patikti artimiems draugams, gali įžeisti kolegas.
- ▲ **Atsargiai:** jei nesate tikri, ar pokštas tinkamas, geriau jo vengti.
- ▲ **Sutelkite dėmesį į humorą, susijusį su darbu:** naudokite humorą, kad užmegztumėte ryšį, tačiau laikykite jį susijusį su atliekama užduotimi ar lengvabūdiškais stebėjimais.

Papildomi metodai

- ▲ **Naudokite įtraukią kalbą:** venkite lyčių kalbos ar prielaidų apie asmeninį gyvenimą.
- ▲ **Išlaikyti profesines ribas:** palaikyti pokalbius su darbu ir vengti pernelyg asmeniškų temų.
- ▲ **Būkite atidūs kūno kalbai:** laikykitės profesionalios laikysenos ir venkite pernelyg pažįstamų gestų.
- ▲ **Venkite paskalų ir gandų:** sutelkite dėmesį į konstruktyvų bendravimą
- ▲ **Siūlykite konstruktyvų grįžtamąjį ryšį:** pateikite konkrečius ir įgyvendinamus tobulinimo pasiūlymus.
- ▲ **Naudokite „aš“ teiginius:** išsakykite savo jausmus ir perspektyvas, nekaltindami ir nekaltindami kitų.
- ▲ **Susikoncentruokite į problemą, o ne į asmenį:** spręskite problemą nepuldami asmens.
- ▲ **Praktikuokite kantrybę:** skirkite laiko supratimui ir kompromisams.
- ▲ **Ieškokite bendros kalbos:** raskite susitarimo sritis, kad sukurtumėte supratimo pagrindą.
- ▲ **Ieškokite kompromiso:** raskite sprendimą, kuris tinka abiem pusėms.





7 patarimai, kaip pasiekti pagarbaus bendravimo darbo vietoje



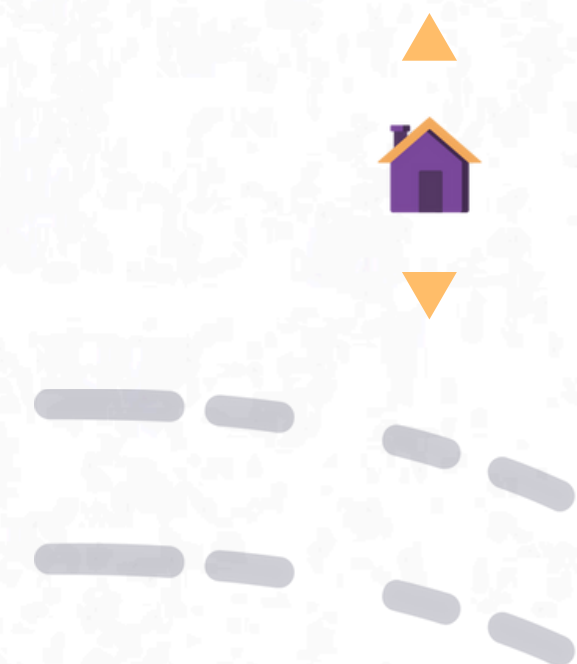
- R** – pripažink savo kolegų darbą
- E** – skatink atvirą bendravimą ir klausyk kolegų
- S** – kalbėk su kolegomis, o ne apie juos
- P** – elkis su gerumu ir mandagumu
- E** – pelnyk pagarbą iš kitų
- C** – atsižvelgk į skirtingas nuomones
- T** – elkis su visais sąžiningai ir vienodai





04

Nesąmoningas šališkumas



Nesąmoningas šališkumas

Nesąmoningas šališkumas reiškia automatinius, dažnai neigiamus stereotipus ir požiūrį į konkrečias žmonių grupes. Šie šališkumai formuojasi pasąmoningai ir gali turėti įtakos mūsų elgesiui bei sprendimų priėmimui mums to nesuvokiant.

Nesąmoningas šališkumas dažnai atsiranda akimirksniu ir įvyksta be sąmoningo mąstymo. Šios mintys nėra klaidingos, tai yra įpročiai.

Tai, ką mes norime daryti, užuot neigę savo šališkumą ar jautę jų gėdą, yra **SUŽINOTI** apie juos. Pavyzdžiui: jei pastebėjote, kad per susitikimus pertraukiate moteris dažniau nei vyrus arba vyrus dažniau nei moteris, sužinokite apie savo elgesį ir atitinkamai prisitaikykite.

Mūsų smegenys yra pritaikytos greitai suskirstyti informaciją į kategorijas, kad priimtų efektyvius sprendimus. Tai gali lemti apibendrinimus apie žmonių grupes, remiantis tokiais veiksniais kaip:

Rasė Lytis Amžius Religija Seksualinė orientacija Negalia

Socialinė ir ekonominė padėtis



Patarimai, kaip sumažinti nesąmoningą šališkumą

- ▲ Elkitės su žmonėmis vienodai, nepaisant rasės, religijos, lyties, dydžio, amžiaus ar kilmės šalies;
- ▲ Į susitikimus, diskusijas, mokymus ir renginius įtraukite visus susijusius bendradarbius. Nors ne kiekvienas žmogus gali dalyvauti kiekvienoje veikloje, neatskirkite, neįtraukite ar nepalikite nė vieno asmens;
- ▲ Suteikti lygias galimybes darbuotojams dalyvauti komitetuose, darbo grupėse ir komandose;
- ▲ Remti darbuotojų vadovaujamas grupes, orientuotas į įvairovę ir įtrauktį.



5 dalykai, kuriuos **GALITE DARYTI**, kad darbo vieta būtų saugesnė



1

Empatija

Užjauskite, jei matote dviprasmišką situaciją.

2

JOKIŲ stereotipų!

Atidėkite nuošalyje tokias stereotipines mintis, kaip „Ji atrodo pakankamai sena, kad pati priimtų sprendimus“, „Atrodo, kad jai tai patinka“, „Ji apsirengusi taip, lyg to norėtų“ ir tt. Reaguokite!

3

Reaguoti

Pamatę moterį nesaugioje ar dviprasmiškoje situacijoje, paklauskite savęs, ką darytumėte, jei tai būtų jūsų dukra, mama ar draugė. Ir reaguokite taip, lyg tai būtų kažkas iš jūsų artimųjų.

4

Įrašas

Jei esate įvykio liudininkas ir atrodo nesaugu įsikišti, kreipkitės patarimo į sprendimus priimančius kolegas, vietinės profesinės sąjungos atstovus ir galiausiai policiją. Stenkitės prisiminti ir įrašyti kuo daugiau detalių, tačiau atminkite, kad būti policijos pareigūnu ar tyrėju nėra jūsų darbas.

5

Pasitikėk

Nebijok! Kartais viskas, ko žmogui reikia, kad jaustųsi geriau, yra žinoti, kad tu ten esi.



Ištekliai

1. 17 profesionalumo pavyzdžių: <https://helpfulprofessor.com/professionalism-examples/>
2. Kaip pasiekti pagarbaus bendravimo darbo vietoje: <https://pumble.com/blog/respectful-communication-in-the-workplace/>
3. Profesionalumas ir 5 principai: <https://memp.pratt.duke.edu/5-principles>
4. Pagarbios darbo vietos kultūros teikimas: <https://workingwise.nz/providing-a-respectful-workplace/>
5. Iš naujo apibrėžti profesionalumą darbo vietoje: <https://www.betterup.com/blog/professionalism-in-the-workplace>
6. Kas yra pagarbus bendravimas: <https://fastercapital.com/topics/what-is-respectful-communication.html>
7. Darbo etika: pozityvios ir pagarbios aplinkos kūrimas: <https://www.hsestudyguide.com/workplace-ethics/#:~:text=Workplace%20ethics%20are%20the%20backbone,and%20promotes%20long%2Dterm%20success.>
8. Darbo etikos statistika: pagrindinės išvalgos apie darbuotojų elgesį: <https://gitnux.org/work-ethics-statistics/>
9. WorkLife mokymo institutas: kaip turėti profesionalią ir pagarbų darbo vietą: <https://case.edu/hr/sites/default/files/2020-10/Professional%20and%20Respectful%20Workplace.pdf>



Moteryų įgalinimas kovai su seksistiniu priekabiavimu viešosiose erdvėse. Projektas Nr. 2022-1-LT01-KA220-ADU-000086398



Ačiū už dėmesį!



Šis projektas finansuojamas remiant Europos Komisijai. Šis leidinys atspindi tik autoriaus požiūrį, todėl Europos Komisija, jos institucijos ir Švietimo mainų paramos fondas negali būti laikomi atsakingi už šios medžiagos turinį ir bet kokį pateikiamos informacijos naudojimą.

