

職場冷暴力 就是霸凌

在職場上，你會遇過被孤立、邊緣化、忽視或排擠的問題嗎？

這種心理上的迫害，也屬於職場暴力的一種！



這類型的壓力及傷害難以被直覺觀察，
若您身處不友善的環境，請勇敢尋求幫助
或提出申訴，切勿姑息職場暴力的行為喔！

Emotional abuse at work is bullying

Have you ever been isolated, marginalized, ignored or excluded at your place of work? This type of psychological persecution is one category of workplace violence.



This sort of pressure and harm is difficult to intuitively observe. If you find yourself in an unfriendly environment, please have the courage to seek help or file a complaint. Never tolerate workplace violence.

Keerasan Tak Terlihat di Tempat Kerja Itu Adalah Perundungan

Apakah Anda pernah mengalami diisolasi, disingkirkan, diabaikan atau dikucilkan di tempat kerja? Ini adalah sejenis persekusi psikologis, juga termasuk dalam salah satu jenis kekerasan di tempat kerja!



Tekanan dan cedera akibat kekerasan jenis ini sulit terlihat, apabila Anda berada di tempat dengan lingkungan yang tidak bersahabat, harap beranikan diri untuk mencari bantuan atau mengajukan tuntutan, jangan memberikan toleransi terhadap tindakan kekerasan di tempat kerja!

Bạo lực lạnh tại nơi làm việc là hành vi bất nạt

Bạn đã bao giờ trải qua cảm giác bị cô lập, bị gạt ra ngoài lề xã hội, bị phớt lờ hoặc bị loại trừ ở nơi làm việc chưa?

Sự áp bức tâm lý này cũng là một loại bạo lực nơi làm việc!



Loại áp lực và tổn thương này khó có thể quan sát bằng trực giác. Nếu bạn đang ở trong một môi trường không thân thiện, hãy dũng cảm tìm kiếm sự giúp đỡ hoặc gửi đơn khiếu nại. Đừng nhân nhượng hành vi bạo lực tại nơi làm việc!

ความรุนแรงทางจิตใจในที่ทำงาน เท่ากับการบูลลี่

คุณเคยมีประสบการณ์ถูกโดดเดี่ยว เพิกเฉย ถูกมองข้ามหรือกีดกัน ในที่ทำงานใหม่
การทำร้ายทางจิตใจเช่นนี้ ถือเป็นความรุนแรงในที่ทำงานประเภทหนึ่ง!



ความกดดันและบาดแผลที่เกิดจากพฤติกรรมนี้ ไม่สามารถมองเห็น
ด้วยตาเปล่า หากคุณกำลังตกอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เป็นมิตร โปรด
ขอความช่วยเหลือหรือร้องเรียน อย่าปล่อยให้ความรุนแรงในที่ทำงาน
ลายนวล!

