



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"Je v pořádku být  
vystrašený."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"Tohle není má práce."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

**"Zasloužím si slušné  
zacházení!"**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

**"Tohle není má vina."**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

**"Nejsem v tom sám."**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"Najdu si pomoc."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"Kolegové mi s tím pomohou."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"Ostraha přijde na  
pomoc."





**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"To je asi  
nedorozumění."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

**"To nebylo záměrně."**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"Mohl jsem si to špatně  
vyložit?"



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

**"Neudělal jsem si  
názor moc rychle?"**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"Nejdřív se uklidním a  
pak si zanalyzuji, co  
se vlastně stalo."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"Půjdu na své  
bezpečné místo."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

**"Proč se tohle stalo?"**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

**"Co mám udělat, aby  
se to nestalo znovu?"**





**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"Mohlo se stát  
komukoliv, není to má  
vina."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

**"Co by teď udělal můj  
nadřízený?"**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

**"Nebudu se bát říct  
svůj názor."**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"Postavit se za sebe  
vyžaduje odvahu."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"Dokážu to změnit,  
nebo mám vyhledat  
pomoc?"



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"Až mi skončí směna,  
pořádně si odpočinu."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"Vezmu si pár dní  
volno."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"Proberu to s  
vedoucím."





**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"Budu prosazovat  
změnu pracovní  
kultury."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

**"Zajistím, že změním  
pravidla."**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"Možná měli špatný  
den."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"Možná na to reaguji  
přehnaně."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"Takhle reaguji z únavy."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"Rozeberu si to později,  
teď musím jednat."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

**"Nebudu mlčet."**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"Jak bych reagoval,  
kdyby se to stalo  
někomu jinému?"





**RECOGNIZE  
AND ACT**

## **UVAŽOVÁNÍ**

**Budu k sobě  
empaticky tak, jak  
bych v této situaci  
očekával od ostatních  
ke mně.**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

**"Zasloužím si lepší  
pracovní prostředí."**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"Stalo se to kvůli  
špatné organizaci na  
pracovišti?"



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"Mám právo být  
emocionální."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"Jsem dost silný na to  
se nebránit emocím."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"Svou situaci budu  
sdílet s kolegy, aby se  
z ní mohli poučit."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

**"Neodehrává se to jen  
v mé hlavě."**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"Vyrovnám se s tím s  
humorem."





**RECOGNIZE  
AND ACT**

## **UVAŽOVÁNÍ**

**"Mám právo si vybrat  
místo, kde budou  
respektovat má práva."**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"Pokud se něco  
nezmění, odejdu."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"Nemusím v tom být sám."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"Kdo by mi s tím mohl  
poradit?"



**RECOGNIZE  
AND ACT**

## **UVAŽOVÁNÍ**

**"Jsem normální lidská  
bytost, je ok být ve  
stresu."**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"Tohle není má náplň  
práce."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

**"Zvládl jsem  
obtěžování."**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

## **UVAŽOVÁNÍ**

"Nedlužím jim nic, co  
jsme vysloveně  
neprobírali."





**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"Vezmu si volno a  
urovnám si své pocity."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"Cítím, že překračuji  
mé hranice."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

**"Nemám odpovědnost  
za chování cizích lidí."**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

**"Nemusím se smát  
necitlivým vtipům."**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"Budu zdvořilý, ale  
nenechám se  
ponižovat."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

**"Nejde tu o mě."**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"Je ok navrhnout  
nějaká vylepšení."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

**"Změny na pracovišti  
pomůžou všem."**





**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

**"Jsem připraven hájit  
svá práva."**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

## **UVAŽOVÁNÍ**

"Když nevím, jak zareagovat, tak se vždy mohu poradit s vedoucím."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

**"Není to to jediné, co se  
v mém životě děje."**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"Na příští poradě to  
zmíním."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UVAŽOVÁNÍ**

"Jsem silný a zvládnu to."