

Zbiór przykładowych czynności, które mogą wyczerpywać znamiona mobbingu lub innych niepożądanych zachowań,

- 1) ograniczenie przez przełożonego możliwości wypowiedzenia się,
- 2) stałe przerywanie wypowiedzi,
- 3) ograniczenie przez kolegów/koleżanki możliwości wypowiedzenia się,
- 4) reagowanie na uwagi krzykiem,
- 5) ciągłe krytykowanie wykonywanej pracy, zwłaszcza w obecności osób postronnych,
- 6) krytykowanie życia prywatnego,
- 7) napastowanie przez telefon,
- 8) ustne groźby i pogróżki,
- 9) ograniczenie kontaktu przez poniżające gesty i spojrzenia,
- 10) różnego rodzaju aluzje,
- 11) unikanie przez przełożonego rozmów,
- 12) nie dawanie możliwości odezwania się,
- 13) przesadzanie na miejsce z dala od kolegów/koleżanek,
- 14) zabronienie kolegom rozmów z,
- 15) traktowanie „jak powietrze”.
- 16) mówienie źle o „za plecami”,
- 17) „rozsiewanie” plotek,
- 18) podejmowanie prób ośmieszenia,
- 19) sugerowanie choroby psychicznej,
- 20) kierowanie na badania psychiatryczne bez wyraźnej podstawy bądź powodu,
- 21) wyśmiewanie niepełnosprawności,
- 22) parodiowanie sposobu chodzenia, mówienia lub gestów w celu ośmieszenia osoby,
- 23) atakowanie politycznych albo religijnych przekonań,
- 24) zmuszenia do zajmowania stanowiska w sprawach politycznych, religijnych albo światopoglądowych,
- 25) żarty i wyśmiewanie życia prywatnego,
- 26) wyśmiewanie narodowości,
- 27) zmuszanie do wykonywania prac naruszających godność osobistą,
- 28) celowe fałszywe ocenianie zaangażowania w pracy,
- 29) kwestionowanie podejmowanych decyzji,
- 30) używanie sprośnych przezwisk lub innych wyrażań, mających na celu poniżenie,
- 31) słowne propozycje seksualne,
- 32) nie przydzielanie żadnych zadań do wykonania,
- 33) odbieranie prac zadanych wcześniej do wykonania,
- 34) zlecenie wykonania prac bezsensownych,
- 35) polecenie wykonania zadań poniżej umiejętności,
- 36) zarzucanie wciąż nowymi pracami do wykonania,
- 37) polecenie wykonywania obraźliwych zadań,
- 38) dawanie zadań przerastających możliwości i kompetencje, w celu zdyskredytowania,
- 39) zmuszanie do wykonywania prac szkodliwych dla zdrowia,
- 40) groźenie przemocą fizyczną lub stosowanie przemocy fizycznej,
- 41) wyrządzanie szkód psychicznych,
- 42) działania o podłożu seksualnym,
- 43) dyskryminowanie pracownika ze względu na:
 - a) płeć,
 - b) tożsamość płciową,
 - c) wiek,
 - d) niepełnosprawność,
 - e) rasę,
 - f) religię,
 - g) narodowość,
 - h) przekonania polityczne,
 - i) przynależność związkową,
 - j) pochodzenie etniczne,
 - k) wyznanie,
 - l) orientację seksualną,
 - m) zatrudnienie (na czas określony lub nieokreślony albo w pełnym lub niepełnym wymiarze),
 - n) inne okoliczności.