

**Ghid practic  
pentru femei și fete**

# **Hărțuirea online la locul de muncă**



# Introducere

Dragă cititoare, dacă ești o persoană angajată în câmpul muncii și indiferent de nivelul de cunoștințe pe care îl ai despre drepturile tale la locul de muncă, să știi că acest material scurt și concret este pentru tine.

**Vezi**, în continuare, răspunsurile la 5 întrebări de bază despre hărțuirea online la locul de muncă, pentru a avea o imagine completă a acestei forme de violență îndreptate împotriva femeilor și fetelor.

**Compară** informațiile din răspunsuri cu situația ta sau a unei colege/prietene/cunoștințe/rude de la locul de muncă.

**Appreciază** dacă ești în siguranță sau nu.

**Fii hotărâtă** să-ți ceri dreptate, dacă e cazul.

## Întrebarea nr. 1

### Ce acțiuni definesc hărțuirea online la locul de muncă?

- ✓ Mesaje pe conturi private sau corporative, cu conținut camuflat sub formă de glume;
- ✓ Mesaje pe conturi private sau corporative, cu conținut jignitor sau intimidant, inclusiv cu caracter sexual (hărțuire sexuală online);
- ✓ Comentarii umilitoare sau jignitoare în apeluri de conferință (Zoom, Teams etc.);
- ✓ E-mailuri, mesaje sau postări cu scopul de a discredita competența ta profesională;
- ✓ Publicarea informațiilor personale fără acord (poze, videoclipuri, documente – fenomen denumit și doxing);
- ✓ Excluderea din grupuri sau comunități profesionale online;
- ✓ Răspândirea în mediul online a bârfelor cu scopul compromiterii reputației.

**NOTĂ:** Lista poate fi completată și cu alte acțiuni. Specific hărțuirii online sunt acțiunile săvârșite prin intermediul tehnologiilor informaționale și de comunicare.

## Întrebarea nr. 2

### Cine poate fi persoana care hărțuiește online?

- ✓ *Un coleg/o colegă;*
- ✓ *O persoană cu funcție ierarhică mai înaltă;*
- ✓ *O persoană aflată în subordine;*
- ✓ *Directorul / directoarea sau orice altă persoană aflată în conducerea instituției;*
- ✓ *Un terț (de exemplu: client, beneficiar, partener, colaborator) cu care intri în contact prin muncă.*

**NOTĂ:** Femeile sunt mai frecvent supuse hărțuirii la locul de muncă, în special în mediile dominate de bărbați.

## Întrebarea nr. 3

### Cum se simte hărțuirea online?

- ✓ **Nesiguranță** – *nu înțelegi dacă se întâmplă cu adevărat ceva greșit sau rău;*
- ✓ **Confuzie** – *nu înțelegi dacă ceea ce se întâmplă ține cumva de poziția de muncă pe care o ai;*
- ✓ **Disconfort** – *te simți străină în mediul de lucru;*
- ✓ **Frică** – *nu povestești nimănui din teama urmărilor pentru cariera și salariul tău;*
- ✓ **Rușine și vină** – *simți că nu poți povesti cuiva dintre colegi/-colege despre cele întâmplate din cauza convingerilor pe care le ai (de exemplu: „Mie nu mi se poate întâmpla” sau „Vor zice că e de vină limbajul meu/haina mea/ticul meu nervos, etc.” sau „Nu sunt suficient de bună pentru acest job”, etc);*
- ✓ **Frustrare** – *ai avut alte așteptări de la oamenii cu care lucrezi, în special ceea ce ține de comportament și bun simț.*

**NOTĂ:** Starea negativă pe care o trăiești este deja un semnal că ceva nu este în regulă. TU NU EȘTI VINOVATĂ și NU RĂSPUNZI PENTRU COMPORTAMENTUL ALTOR PERSOANE!

## Întrebarea nr. 4

### Cine răspunde de asigurarea unui mediu de muncă lipsit de hărțuire online?

Angajatorul este obligat să asigure un mediu de muncă sigur, sănătos și demn, lipsit de violență și hărțuire, inclusiv în comunicarea online legată de muncă.

#### Asta înseamnă, în practică:

- ✓ Să aplice regulamente sau proceduri în conformitate cu legislația în vigoare, în scopul organizării unui spațiu de lucru lipsit de orice formă de violență;
- ✓ Să asigure existența unor reguli clare după care este organizată comunicarea în echipa de angajați;
- ✓ Să asigure instruirea tuturor angajaților cu privire la reguli, responsabilități, dar și la drepturile acestora de a lucra și de a se manifesta într-un mediu fără riscuri;
- ✓ Să asigure existența unor instrumente de raportare a cazurilor de violență la locul de muncă, inclusiv și să informeze angajații despre existența acestora.

**NOTĂ:** Angajatorul are obligația legală să-ți creeze un mediu în care să-ți poți desfășura activitatea în siguranță.

## Întrebarea nr. 5

### Ce poți face în cazul în care ești hărțuită online la locul de muncă?

- ✓ Fă capturi de ecran la mesaje, comentarii, poze și videoclipuri care au fost expediate cu scopul de a te intimida sau amenința;
- ✓ Schimbă parolele la toate conturile de pe platformele și rețelele sociale folosite la locul de muncă;
- ✓ Evită să răspunzi mesajelor cu caracter violent;
- ✓ Dacă simți că poți face acest lucru în acel moment, stabilește limite în mod ferm și calm;

- ✓ Vorbește cu o persoană de la locul de muncă în care ai încredere;
- ✓ Depune o plângere în formă scrisă, inclusiv prin mijloace electronice, la administrație și cere soluționarea acesteia, conform procedurii instituite de angajator;
- ✓ Ai dreptul să faci o sesizare la Poliție, Inspectoratul de Stat al Muncii, Consiliul pentru egalitate sau alte instituții competente, indiferent dacă ai depus sau nu sesizarea la locul de muncă și indiferent dacă aceasta a fost sau nu soluționată.

**NOTĂ:** În cazul în care persoana care te hărțuiește la locul de muncă ocupă o poziție superioară, NU TREBUIE SĂ-ȚI FIE FRICĂ SĂ CERI RESPECT ȘI DREPTATE! EXISTĂ INSTANȚE SUPERIOARE SUPERIORILOR TĂI!

**Siguranța ta este despre a fi bine și la locul de muncă, inclusiv și online.**

Află mai multe despre subiectul acestui material în rubrica Hărțuirea online la locul de muncă, pe platforma [www.eviolenta.md](http://www.eviolenta.md).

**Cere ajutor imediat gratuit și confidențial:**

☎ 0 8008 8008 - Telefonul de Încredere pentru Femei și Fete  
✉ [trustline@lastrada.md](mailto:trustline@lastrada.md)  
💬 [www.eviolenta.md](http://www.eviolenta.md) (Live chat)

**-eviolenta.md**

Acest material a fost elaborat de Centrul Internațional  
„La Strada” și Fondul Națiunilor Unite pentru Populație  
(UNFPA Moldova), cu sprijinul financiar al Regatului Unit al  
Marii Britanii.

