

Polski > Praca i finanse > Miejsce pracy > Problemy w pracy

Problemy w pracy

Praca w obcym kraju to wyzwanie.

W miejscu pracy mogą pojawić się nieprzyjemne sytuacje, problemy lub konflikty. W rezultacie możesz doświadczyć presji psychicznej, a nawet zachorować.

Kłótnie w miejscu pracy, zastraszanie, molestowanie seksualne lub dyskryminacja nie są w porządku. Powinieneś coś z tym zrobić.

We wszystkich tych przypadkach są profesjonalści, którzy mogą Ci pomóc.

Konflikty w miejscu pracy

Często dochodzi do konfliktów w miejscu pracy. Nie czekaj zbyt długo, ale podejmij działania, aby pozbyć się problemu. Takimi trudnościami są na przykład:

- Nieporozumienia z przełożonym
- Problemy z wypłatą wynagrodzenia
- Twoje osobiste zachowanie w miejscu pracy jest stale krytykowane
- Znęcanie się w zespole
- Wypowiedzenie jest niezrozumiałe

Jeśli to możliwe, skontaktuj się ze swoimi **bezpośrednimi przełożonymi** lub **działem HR**.

Jeśli Twoje zastrzeżenia nie zostaną uwzględnione przez pracodawcę, skontaktuj się z poradnią.

Jeśli jesteś członkiem **związku zawodowego**, możesz się z nim skontaktować. Będzie Cię wspierał przez cały proces. Dane kontaktowe znajdziesz poniżej.

- [Komisja Rozjemcza ds. Stosunków Pracy Kanton St. Gallen](#)
- [Bezpłatne porady prawne udzielane przez Izbę Adwokacką w St.Gallen](#)
- [Poradnia i Wsparcie Zepira - Pomoc Psychologiczna](#)
- [Centrum Informacyjne dla Kobiet i Pracy](#)
- [SBK - Porady prawne dla zawodów pielęgniarских](#)
- [Doradztwo prawne w branży hotelarskiej](#)
- [Równouprawnienia](#)

Poradnie, związki zawodowe i stowarzyszenia pracowników

Jeśli jesteś członkiem związku zawodowego, możesz się z nim skontaktować. Będą Cię wspierać i doradzać przez cały proces – często nawet w Twoim ojczystym języku.

Związek zawodowy Unia

Unia jest największym związkiem zawodowym w Szwajcarii. Ma charakter międzysektorowy i zrzesza pracowników w przemyśle, handlu, budownictwie i sektorze usług prywatnych. Unia prowadzi również największy fundusz ubezpieczeń od bezrobocia w Szwajcarii.

[🔗 Odpowiedzi udzielone przez serwis UNIA CLA](#)

Związek zawodowy Syna

Jako związek zawodowy Syna reprezentuje pracowników wszystkich zawodów związanych z handlem, usługami i przemysłem. Doradcy mówią po niemiecku, francusku, włosku, hiszpańsku, portugalsku, chorwacku i angielsku.

[🔗 Region Syna, Szwajcaria Wschodnia](#)

SGB Szwajcarska Konfederacja Związków Zawodowych

20 związków zawodowych połączyło siły w Szwajcarskiej Konfederacji Związków Zawodowych i utworzyło największą organizację parasolową działającą na rzecz interesów pracowników w Szwajcarii.

[🔗 Tematy SGB](#)

Travail.Suisse

Travail.Suisse jest niezależną organizacją zrzeszającą pracowników, do której należy 10 stowarzyszeń. Stowarzyszenia te reprezentują 150 000 członków z różnych sektorów i sektorów sektora prywatnego i służby publicznej.

[🔗 Informacje i porady](#)

Zawodowe Stowarzyszenie Pielęgniarskie SBK

Szwajcarskie Stowarzyszenie Zawodowe Pielęgniarek **SBK** jest reprezentatywnym stowarzyszeniem zawodowym wykwalifikowanych pielęgniarek i pracowników służby zdrowia w Szwajcarii. Licząc około 25 000 członków, jest jednym z największych stowarzyszeń zawodowych w sektorze opieki zdrowotnej.

[🔗 Poradnia Prawa Pracy SBK](#)

Związek zawodowy Syndicom

syndicom zrzesza pracowników w branży pocztowej, kurierskiej, ekspresowej, paczkowej (w tym logistycznej), pocztowej, transportowej i infrastrukturalnej, telekomunikacyjnej, IT, call center, branży telekomunikacyjnej, branży graficznej i opakowaniowej, handlu książkami i mediami, prasie i mediach elektronicznych oraz komunikacji wizualnej.

[🔗 Bezpłatny przewodnik Syndicom](#)

Hotel & Gastro Union

Profesjonalna organizacja dla branży hotelarskiej, hotelarskiej i piekarniczej

[🔗 Hotel & Gastro Union](#)

Znęcanie się i molestowanie seksualne

Czy **jesteś molestowany seksualnie** przez jedną lub więcej osób?

A może jesteś zastraszany przez kolegę, grupę kolegów lub przełożonego? **Nękanie** obejmuje na przykład:

- Obelgi
- Ciągła krytyka
- Zagrożeń
- bezsensowne zadania
- wykluczenie społeczne
- i wiele więcej

Ważne jest , **aby działać szybko**, aby sytuacja się nie pogorszyła. Skontaktuj się z osobą lub działem odpowiedzialnym za to w Twojej firmie, na przykład:

- Twój bezpośredni przełożony
- Twoje wsparcie HR
- Służba kadrowa
- Komisja Personalna
- Osoba godna zaufania

Jeśli nie uda się znaleźć satysfakcjonującego rozwiązania, należy poinformować o zaistniałej sytuacji pracodawcę na piśmie. Twój pracodawca jest zobowiązany do udzielenia Ci pomocy.

W przypadku braku pomocy należy skontaktować się z [Arbeitsinspektorat](#) (🔗 [Organ badający i egzekwujący przepisy prawa pracy w przedsiębiorstwach w celu ochrony pracowników](#)) w St.Gallen:

Inspekcja Pracy

Urząd Gospodarki i Pracy
Davidstrasse 35
9001 Sankt Gallen

Telefon: 058 229 35 40

E-mail: arbeitsinspektorat@sg.ch




Dyskryminacja i rasizm

W miejscu pracy możesz być ofiarą różnych rodzajów dyskryminacji:

- dyskryminacja ze względu na płeć
- dyskryminacja rasowa
- Dyskryminacja ze względu na niepełnosprawność
- i jeszcze kilka

Jeśli jesteś dyskryminowany w miejscu pracy, możesz **domagać się interwencji od pracodawcy**. W przeciwnym razie możesz skorzystać z zewnętrznej pomocy w poradniach.

Otrzymasz kompetentne wsparcie od instytucji, które specjalizują się w takich przypadkach:

-  Centrum Poradni Walki z Rasizmem i Dyskryminacją HEKS/EPER
-  Ochrona prawna w przypadku dyskryminacji rasowej
-  Równość osób niepełnosprawnych



Portal dla osób poszukujących pracy: [arbeit.swiss](https://www.arbeit.swiss)



Doradztwo w zakresie prawa pracy



FAQ z zakresu prywatnego prawa pracy

Informacje Sekretariatu Stanu ds. Gospodarczych




Szybkie informacje i porady (bez rejestracji)

Znajdź punkty kontaktowe w pobliżu

Broszury na temat zdrowia psychicznego w pracy

 [Gesundheit am Arbeitsplatz](#)  DE  PDF, 709 kB

 [Gesundheit am Arbeitsplatz für Führungskräfte](#)  DE  PDF, 957 kB

 [Impulse für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz](#)  DE  PDF, 1488 kB

Punkty kontaktowe

Znajdź odpowiedni punkt kontaktowy, poradę lub organ w swojej okolicy: [Punkty kontaktowe](#)

© 2025 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen