

Problémy v práci

Práca v cudzej krajine je výzva.

Na pracovisku môžu nastať nepríjemné situácie, problémy alebo konflikty. V dôsledku toho môžete zažiť psychický tlak a dokonca ochoreť.

Hádky na pracovisku, šikanovanie, sexuálne obťažovanie alebo diskriminácia nie sú v poriadku. Mali by ste s tým niečo urobiť.

Pre všetky tieto prípady existujú odborníci, ktorí vám môžu pomôcť.

Konflikty na pracovisku

Často dochádza ku konfliktom na pracovisku. Nečakajte príliš dlho, ale podniknite kroky, aby ste sa problému zbavili. Takéto ťažkosti sú napríklad:

- Nezhody s nadriadeným
- Problémy s vyplácaním mzdy
- Vaše osobné správanie na pracovisku je neustále kritizované
- Šikanovanie v tíme
- Ukončenie je nepochopiteľné

Vždy, keď je to možné, kontaktujte svojich **priamych nadriadených** alebo **personálne oddelenie**.

Ak zamestnávateľ vaše námietky nezohľadní, obráťte sa na poradňu.

Ak ste členom **odborového zväzu**, môžete sa na neho obrátiť. Bude vás podporovať počas celého procesu. Kontakty nájdete nižšie.

- [Zmierovacia rada pre pracovnoprávne vzťahy Kantón St.Gallen](#)
- [Bezplatné právne poradenstvo od advokátskej komory St.Gallen](#)
- [Zepra Poradenské a podporné služby - Psychologická pomoc](#)
- [Informačné centrum pre ženy a prácu](#)
- [SBK - Právne poradenstvo pre ošetrovateľské profesie](#)
- [Právne poradenstvo v pohostinstve](#)
- [Rodová rovnosť](#)

Poradenské centrá, odborové zväzy a združenia pracovníkov

Ák ste členom odborového zväzu, môžete sa na neho obrátiť. Podporia vás a poradia počas celého procesu - často aj vo vašom rodnom jazyku.

Odborový zväz Unia

Unia je najväčší odborový zväz vo Švajčiarsku. Je medzisektorová a organizuje zamestnancov v priemysle, obchode, stavebníctve a sektore súkromných služieb. Unia tiež prevádzkuje najväčší fond poistenia v nezamestnanosti vo Švajčiarsku.

[Odpovede zo služby Unia CLA](#)

Odborový zväz Syna

Syna ako odborový zväz zastupuje pracovníkov všetkých druhov profesií v obchode, službách a priemysle. Poradcovia hovoria nemecky, francúzsky, taliansky, španielsky, portugalsky, chorvátsky a anglicky.

[Región Syna, východné Švajčiarsko](#)

Švajčiarska konfederácia odborových zväzov SGB

20 odborových zväzov spojilo svoje sily vo Švajčiarskej konfederácii odborových zväzov a vytvorili najväčšiu zastrešujúcu organizáciu pre záujmy zamestnancov vo Švajčiarsku.

[Témy SGB](#)

Travail.Suisse

Travail.Suisse je nezávislá zastrešujúca organizácia zamestnancov, do ktorej patrí 10 združení. Tieto združenia zastupujú 150 000 členov zo širokého spektra sektorov a sektorov súkromného sektora a verejných služieb.

[Informácie a poradenstvo](#)

Profesijná asociácia ošetrovatel'stva SBK

Švajčiarska profesijná asociácia sestier **SBK** je reprezentatívnym profesijným združením kvalifikovaných sestier a zdravotníckych pracovníkov vo Švajčiarsku. S približne 25 000 členmi je jedným z najväčších profesijných združení v sektore zdravotníctva.

[Pracovnoprávne poradenské centrum SBK](#)

Odborový zväz Syndicom

Syndicom organizuje zamestnancov v poštovom, kuriérskom, expresnom, balikovom trhu (vrátane logistiky), pošte, doprave a infraštruktúre, telekomunikáciách, IT, call centrách, telekomunikačnom priemysle, grafickom priemysle a obaloch, obchode s knihami a médiami, tlači a elektronických médiách a vizuálnej komunikácii.

[Bezplatný sprievodca Syndicom](#)

Hotel & Gastro Union

Profesionálna organizácia pre pohostinstvo, hotelierstvo a pekárstvo

[Hotel & Gastro Union](#)

Šikanovanie a sexuálne obt'ažovanie

Ste **sexuálne obťažovaný** jedným alebo viacerými ľuďmi?

Alebo vás šikanuje kolega, skupina kolegov alebo nadriadený? **Šikanovanie** zahŕňa napríklad:

- Urážky
- neustála kritika
- Hrozby
- nezmyselné úlohy
- sociálne vylúčenie
- a oveľa viac

Je dôležité **konať rýchlo**, aby sa situácia nezhoršila. Obráťte sa na osobu alebo oddelenie, ktoré je za to zodpovedné vo vašej spoločnosti, napríklad:

- Váš priamy nadriadený
- Vaša HR podpora
- Personálna služba
- personálna komisia
- dôveryhodná osoba

Ak nie je možné nájsť uspokojivé riešenie, musíte o situácii písomne informovať svojho zamestnávateľa. Váš zamestnávateľ je povinný vám pomôcť.

Ak nie je poskytnutá žiadna pomoc, kontaktujte [Arbeitsinspektorat](#) (📞 **Orgán, ktorý skúma a presadzuje pracovné právo v spoločnostiach na ochranu pracovníkov**) St.Gallene:

Inšpektorát práce

Úrad hospodárstva a práce
Davidstrasse 35
9001 St.Gallen

Telefón 058 229 35 40

E-mail: arbeitsinspektorat@sg.ch

Diskriminácia a rasizmus

Na pracovisku sa môžete stať obeťou rôznych druhov diskriminácie:

- Sexuálna diskriminácia
- rasová diskriminácia
- Diskriminácia na základe zdravotného postihnutia
- a niektoré ďalšie

Ak ste na pracovisku diskriminovaní, môžete **požadovať**, aby váš zamestnávateľ zasiahol. V opačnom prípade môžete vyhľadať externú pomoc v poradenských centrách.

Získate kompetentnú podporu od inštitúcií, ktoré sa špecializujú na tieto prípady:

- 🔗 [Poradenské centrum HEKS/EPER proti rasizmu a diskriminácii](#)
- 🔗 [Právna ochrana v prípade rasovej diskriminácie](#)
- 🔗 [Rovnosť osôb so zdravotným postihnutím](#)



Portál pre uchádzačov o zamestnanie: arbeit.swiss



Poradenstvo v otázkach pracovného práva



Najčastejšie otázky o súkromnom pracovnom práve
Informácie od Štátneho sekretariátu pre hospodárske záležitosti




Rýchle informácie a poradenstvo (bez registrácie)

Vyhľadanie kontaktných miest vo vašom okolí

Brožúry o duševnom zdraví v práci

 [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

Kontaktné miesta

Nájdite správne kontaktné miesto, poradenstvo alebo orgán vo vašej oblasti: [Kontaktné miesta](#)

© 2025 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen