

## مشکلات در محل کار

کار کردن در یک کشور خارجی چالش برانگیز است.

موقعیت های ناخوشایند، مشکلات یا درگیری ها می توانند در محل کار ایجاد شوند. در نتیجه، شما می توانید فشار روانی را تجربه کنید و حتی بیمار شوید.

نزاع در محل کار، قلدری، آزار و اذیت جنسی یا تبعیض درست نیست. باید به کارش بکنی

برای همه این موارد، حرفه ای هایی وجود دارند که می توانند به شما کمک کنند.

### درگیری در محل کار


اغلب درگیری هایی در محل کار وجود دارد. خیلی صبر نکنید، اما برای حل مشکل اقدام کنید. به عنوان مثال، چنین مشکلاتی عبارتند از:


- اختلاف نظر با سرپرست شما
- مشکلات مربوط به پرداخت حقوق
- رفتار شخصی شما در محل کار به طور مداوم مورد انتقاد قرار می گیرد.
- قلدری در تیم
- خاتمه غیر قابل درک است


در صورت امکان، با سرپرستان مستقیم یا بخش منابع انسانی تماس بگیرید.


اگر کارفرما اعتراض شما را در نظر نگرفته است، با مرکز مشاوره تماس بگیرید.


اگر عضو اتحادیه صنفی هستید، می توانید با آنها تماس بگیرید. آنها در طول کل فرایند به شما کمک خواهند کرد. شما می توانید مخاطبین زیر را پیدا کنید.

هیئت داورى روابط اشتغال کانتون St.Gallen 


مشاوره حقوقی رایگان از کانون حقوقی سنت گالن 

خدمت مشاوره و پشتیبانی Zepa - کمک های روانشناختی 

مرکز اطلاع رسانی برای زنان و کل 

کنفدراسیون اتحادیه های کارگری کانتون سنت گالن 

مشاوره حقوقی در صنعت مهمان نوازی 

برابری جنسیتی 

### مراکز مشاوره اتحادیه های کارگری و انجمن های کارگری

اگر عضو اتحادیه صنفی هستید، می توانید با آنها تماس بگیرید. آنها در طول کل فرایند از شما پشتیبانی و مشاوره می دهند - اغلب حتی در زبان مادری شما.


#### اتحادیه کارگری یونیا

Unia بزرگترین اتحادیه کارگری در سوئیس است. این شرکت بین بخشی است و کارکنان را در صنعت، تجارت، ساخت و ساز و بخش خدمت خصوصی سازماندهی می کند. Unia همچنین بزرگترین صندوق بیمه بیکاری در سوئیس را اداره می کند.

خدمات UNIA CLA 


#### سندیکای Syna

به عنوان یک اتحادیه کارگری، Syna نماینده کارگران از انواع حرفه ها در تجارت، خدمت و صنعت است. مشاوران آلمانی، فرانسوی، ایتالیایی، اسپانیایی، پرتغالی، کرواتی و انگلیسی صحبت می کنند.

منطقه سینا شرق سوئیس 

#### کنفدراسیون اتحادیه های کارگری سوئیس SGB

20 اتحادیه کارگری در کنفدراسیون اتحادیه های کارگری سوئیس متحد شده اند و بزرگترین سازمان چتر برای منافع کارکنان در سوئیس را تشکیل می دهند.

موضوعت SGB 

#### Travail.Suisse

Travail.Suisse سازمان چتر مستقل کارکنان است که 10 انجمن به آن تعلق دارند. این انجمن ها نماینده 150,000 عضو از طیف گسترده ای از صنایع و مناطق بخش خصوصی و خدمت عمومی هستند.

اطلاعت و مشاوره

سندیکای سنديکا

syndicom سازماندهی کارکنان در ، پیک، اکسپرس، بازار بسته (شامل تدارکت)،، ترافیک و زیرساخت ها، مخابرات ، فناوری اطلاعات، مراکز تماس، صنعت ارتباطات از راه دور، هنرهای گرافیکی و بسته بندی، تجارت کتب و رسانه ها، مطبوعات و رسانه های الکترونیکی و ارتباطات بصری.

راهنمای رایگان syndicom

هتل و گاسترو یونیون

سازمان حرفه ای صنایع مهمان نوازی، هتلداری و ناتوایی

هتل و گاسترو یونیون

## قلمری و ازار جنسی

ایا توسط یک یا چند نفر مورد ازار جنسی قرار گرفته اید؟

ایا شما توسط یک همکار، گروهی از همکاران یا سرپرست خود مورد ازار و انیت قرار می گیرید؟ قلمری شامل، به عنوان مثال:

- توهین
- انتقاد مداوم
- تهدیدات
- وظایف بی معنی
- محرومیت اجتماعی
- و خیلی بیشتر

مهم است که سریع عمل کنید تا وضعیت بدتر نشود. با شخص یا بخش شرکت خود که مسئول این کار است تماس بگیرید، به عنوان مثال:

- سرپرست مستقیم شما
- پشتیبانی منابع انسانی شما
- خدمات پرسنل
- کمیسیون پرسنل
- شخص مورد اعتماد

اگر هیچ راه حل رضایت بخش پیدا نشد، باید کارفرمای خود را از وضعیت به صورت کتبی مطلع کنید. کارفرمای شما موظف است به شما کمک کند.

اگر هیچ کمکی در آینده وجود ندارد، لطفاً با (Arbeitsinspektorat) (؟) اقداری که قوانین کل را در مورد حفاظت از کارگران در شرکت ها حسابرسی و اجرا می کند) سنت گالن تماس بگیرید:

بازرسی کار

دفتر اقتصاد و کل

دیوید استانتز ۳۵ ساله

9001 سنت گالن

شماره تماس 40 35 229 058


ایمیل: arbeitsinspektorat@sg.ch

## تبعیض و نژادپرستی

در محل کار می توانید قربانی انواع مختلف تبعیض شوید:

- تبعیض جنسی
- تبعیض نژادی
- تبعیض بر اساس معلولیت
- و چند تای دیگر










اگر در محل کار مورد تبعیض قرار می بگیرید، می توانید از کارفرمای خود بخواهید که مداخله کند. در غیر این صورت می توانید کمک های خارجی را در مراکز مشاوره پیدا کنید.

پورتال برای جویندگان کار: arbeit.swiss 

کانتون سنت گالن: مشاوره در مورد مسائل مربوط به قانون اشتغال 

پرسش و پاسخ در قانون استخدام خصوصی 

### بروشورهای بهداشت روانی در محل کار

- DE  PDF, 709 kB  [Gesundheit am Arbeitsplatz](#) 
- DE  PDF, 957 kB  [Gesundheit am Arbeitsplatz für Führungskräfte](#) 
- DE  PDF, 1488 kB  [Impulse für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz](#) 

### نقاط تماس

نقطه تماس، مشاوره یا مرجع مناسب را در منطقه خود پیدا کنید: [نقاط تماس](#)