

## 정신적 공격

- 상대의 업무능력, 성과, 실적 저조 등을 비난, 조롱한 적이 있다.
- 훈련, 승진, 보장, 일상적 대우 등에서 합리적 이유 없이 차별한 적이 있다.
- 사소한 일로 트집 잡거나 상대가 하지 않은 일로 누명을 씌운 적이 있다.
- 욕설 또는 위협적인 말을 한 적이 있다.
- 상대의 의사와 관계 없이 회식을 강요한 적이 있다.
- 상대의 의사와 관계 없이 음주나 흡연을 강요한 적이 있다.
- 부적절하게 업무를 질책한 적이 있다. (예. 남들 앞에서 언성을 높여 질책, 문서 던지며 수정 지시, SNS 단체 채팅방에서 공개적으로 질책)

## 인간관계에서의 괴롭힘

- 타인의 성과를 가로채거나 성과 달성을 방해한 적이 있다.
- 개인사에 대한 뒷담화나 소문을 퍼트린 적이 있다.
- 다른 사람들 앞(또는 온라인 상)에서 무시, 조롱, 모욕감을 준 적이 있다. (예. 어차피 모르잖아, 물이나 떠와)
- 업무 외 대화나 친목 모임에서 특징인을 따돌린 적이 있다.
- 정당한 건의사항이나 의견을 합리적인 이유 없이 무시한 적이 있다.

## 과대한 요구

- 모두가 꺼려하고 힘든 업무를 준 적이 있다.
- 갑자기 전혀 경험 없는 일을 지시한 적이 있다.
- 업무에서 소외시킨 적이 있다. (예. 업무 배제, 회의 제외 등)

## 과소한 요구

- 허드렛일만 시키거나 일을 거의 주지 않은 적이 있다.
- 사고위험이 있는 작업을 할 때, 주의 사항이나 안전장비를 전달하지 않았다.

- 업무 관련 중요한 정보나 의사결정 과정에서 제외한 적이 있다.

## 개인 침해

- 일하거나 휴식하는 모습을 지나치게 감시한 적이 있다. (CCTV 감시 등)
- 관혼상제나 개인 일상생활과 관련한 심부름을 하게 한 적이 있다.
- 야간/주간출근, 점심시간 교육 등 불필요한 추가근무를 강요한 적이 있다.
- 개인적인 취미/성향/옷차림에 대해 필요 이상 간섭한 적이 있다.
- 퇴근 이후 또는 휴일에 여러차례 연락한 적이 있다. (SNS, 이메일, 문자 등)

## 경제적 괴롭힘

- 휴가/병가/각종 복지혜택 등을 사용하지 못하도록 압력을 준 적이 있다.
- 부서이동 또는 퇴사를 강요 내지 위협한 적이 있다.
- 비공식 제재를 포함하여 부당한 징계를 준 적이 있다.

## 폭력

- 신체에 폭력을 가하거나 물건을 던지는 등 위협을 가한 적이 있다.
- 얼차려, 무릎 꿇리기 등의 행위를 강요한 적이 있다.
- 폭언, 고함, 침뱉기, 밀치기 등 폭력에 준하는 행동을 한 적이 있다.

## 성적 괴롭힘

- 불필요한 근접 대화, 만지기, 껴안기, 입맞춤 등 불필요한 신체적 접촉을 한 적이 있다.
- 성적인 발언, 농담, 비유, 암시 또는 부적절한 성적 요구를 한 적이 있다.
- 외모 평가, 성적 지향, 개인/성생활에 관한 질문 혹은 언급을 한 적이 있다.
- 성적인 사진, 선물, 메시지를 보내거나 부적절한 응시/결눈질을 한 적이 있다.