

ТОП 5 СОВЕТОВ «Как справиться с токсичным коллегой?»

1

Обозначьте свои границы. Это важно при общении с людьми в целом и не зависит от уровня «токсичности». Важно определить вопросы, по которым вы будете взаимодействовать. Не забывайте об эмоциональных границах — не рассказывайте лишнего про свою личную жизнь. По возможности минимизируйте общение с токсичными людьми.

2

Не вовлекайтесь в споры, ругань и прочие неприятные ситуации, которые создают вокруг себя токсичные люди. Если существует проблема, необходимо искать пути ее решения, отбросив эмоциональный компонент. Нужно научиться давать такому коллеге жёсткий отпор и просто говорить твёрдое нет. Фокусируйтесь на решении рабочих задач.

3

Разграничивайте работу и личную жизнь. Не приносите домой рабочие проблемы — токсичный человек не достоин того, чтобы занимать ваше личное пространство. Переключитесь на разговор о чём-то приятном или на любимое хобби. Обратитесь за поддержкой к близкому человеку, расскажите, что произошло, и расскажите о том, как вы себя чувствуете. Это поможет вам дистанцироваться от ситуации и найти выгодное для себя решение.

4

Забывайте о себе. Берегите свое здоровье и время, не забывайте о физической нагрузке и занимайтесь тем, что вам нравится, пробуйте разное. Постоянная любезность может стать отличным оружием. Не стоит путать воспитание с бесхребетностью — вежливость прежде всего нужна для того, чтобы защитить свое душевное равновесие и отстраниться.



5

Ищите плюсы. Взаимодействуя с токсичным коллегой, вы развиваете свои навыки общения, умение обозначать границы, правильно конфликтовать. Токсичный человек показывает вам, как точно не стоит себя вести.