

## ТОП 5 «Как справиться с токсичным коллегой?»

*Работа играет важную роль в жизни человека, и действительно здорово, если вы занимаетесь любимым делом. Однако бывает и так, что работа интересная, компания хорошая, условия устраивают, а находиться там невозможно — один или несколько коллег, а то и весь коллектив, усленно портят жизнь и треплют нервы, а крики, агрессия и насмешки стали будничной реальностью. И если уволиться нельзя, то остается только искать способ примириться с этим «серпентарием».*

1

*Увеличить дистанцию. Итак, работать с неприятным человеком приходится, но необязательно делать это в тесном контакте. Такие люди, как правило, фактически поглощают энергию коллег, поэтому, чтобы защититься, постарайтесь увеличить дистанцию — отстраниться хотя бы на пару метров. Главное — исключить зрительный контакт.*

4

*Сосредоточиться на себе. Еще один действенный способ — сосредоточиться на себе. Во-первых, себя проще контролировать и тем самым защищать свои нервы. Во-вторых, так можно держать в узде свое настроение и не давать остальным влиять на него. Для этого лучше всего освоить дыхательные техники и, возможно, медитации.*

2

*Сбавить темп общения. Чем чаще и больше мы общаемся с токсичными коллегами, тем сильнее они на нас влияют. Если не получается вернуться от общения, можно снизить его интенсивность и сбавить темп.*



5

*Научиться симпатизировать врагу. У любого человека, каким бы злым он ни казался, есть хорошие черты. Если вам предстоит долго работать вместе, стоит поискать в человеке что-то приятное: возможно, он помогает животным или хороший родитель. Если вы найдете в токсичном коллеге симпатичные вам черты, будет проще работать с ним и сохранять свое душевное равновесие.*

3

*Носить щит вежливости. Постоянная любезность может стать отличным оружием. На любой человеческий негатив можно реагировать улыбкой, доброжелательностью и образцовой вежливостью. Дежурная улыбка и общие формулы любезности могут сбить с толку любого скандалиста.*