

Топ-5 советов

КАК ЭФФЕКТИВНО РАБОТАТЬ С ТОКСИЧНЫМ КОЛЛЕГОЙ



1 - ИЗБЕГАТЬ КОНФРОНТАЦИЙ

Ссориться на публике — не лучшая идея. Постарайтесь не поддаваться на провокации и всегда сохраняйте спокойствие. Положитесь на свои сильные стороны, показав решительность, но не агрессивность

2 - ОПРЕДЕЛИТЬ ГРАНИЦЫ

Чем понятнее границы, тем меньше тревоги и тем проще регулировать взаимоотношения

3 - НЕ ОПРАВДЫВАТЬСЯ

Вы не обязаны ничего объяснять и оправдываться

4 - ДУМАТЬ О СЕБЕ

Если вас наказывают молчанием, воспринимайте это как период свободы и заботы о себе

5 - СМОТРЕТЬ В ЛЕВЫЙ ГЛАЗ

Разговаривая с излишне эмоциональным человеком, смотрите ему в левый глаз. Левый глаз связан с правым полушарием мозга. Оно отвечает за эмоции. Кроме того, ваше внимание будет приковано к чему-то кроме причитаний и возмущения

Токсичность —
это свойство не человека,
а взаимоотношений, которые
он выстраивает с окружающими

