

# ТОП-5 советов, как эффективно работать с токсичным коллегой

## 1 Начни с себя

Проведи анализ складывающихся негативных ситуаций с токсичным коллегой. Возможно, что его поведение вызвано твоими привычками или индивидуальными особенностями, в том числе в выполнении профессиональных задач. Попробуй найти компромисс.

## 2 Попробуй его понять

Может быть коллеге не нравится его работа, у него проблемы в личной жизни или что-то еще действует на него удручающим. Обсуди это с коллективом, попытайся узнать коллегу лучше.

## 3 Дай обратную связь

Угости коллегу чаем с конфетами. Важно поговорить с ним о болевых точках, чтобы и он понял проблемы и имел шанс измениться, так как токсичный человек не склонен замечать своего пагубного влияния.

## 4 Настройся на результат

Создайте коллективный свод правил, который установит способы эффективной коммуникации. Будь примером для подражания, хорошо выполняй свою работу, чтобы у токсичного коллеги не появлялось поводов для проявления негатива.

## 5 Помни о себе и держи дистанцию

Если до этого момента проблема не решена, то добивайся минимизации контактов с таким человеком. Окружи себя позитивными коллегами и достигай поставленных целей!

