

ТОП-5 СОВЕТОВ



эффективной работы с ТОКСИЧНЫМ КОЛЛЕГОЙ

1 Самый верный способ — не работать

То есть сказать токсичному коллеге: «Если вам не нравится то место, где вы находитесь,— смените его, вы же не дерево»

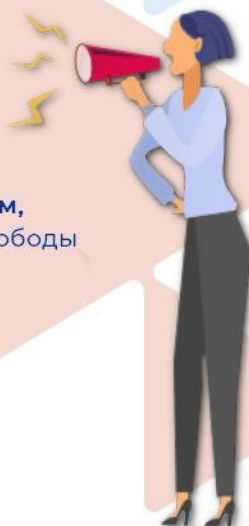


2 Если вас наказывают молчанием, воспринимайте это как период свободы и заботы о себе



3 Не принимать токсины

Заботьтесь о себе. Фильтруйте поступающую информацию



4 Будьте благодарны

Совет звучит немного безумно. Токсичный человек откровенно портит вам жизнь, как его благодарить за это? Более того, благодарность кажется чем-то эфемерным, воздушным, чтобы произвести какой-то реальный эффект. Но благодарность – это мощный прием, она исключает осуждение



5 Накормите оппонента

Секрет в том, что когда вы даете что-то оппоненту, он испытывает неосознанное желание ответить взаимностью, пойти навстречу. Исполон веков принятие пищи носит сакральный смысл — люди, которые делят трапезу, становятся в некотором роде союзниками и им легче найти путь к примирению