

Топ-5 советов как НЕ дать себя разрушить!

Токсичные сотрудники — это люди, оказывающие негативное влияние на коллектив своим поведением.

После встречи с токсичным коллегой вы заболеваете. Появляются физические симптомы: слабость, утомление, разбитость.

НЕ ведитесь на провокации

В работе с токсичным коллегой важно помнить, что такие люди действуют по принципу "стимул - реакция". Весь их негатив в нашу сторону создан для того, чтобы получить ответ и создать конфликтную ситуацию.



НЕ воспринимайте любую агрессию и нападки на свой счет

Негатив со стороны токсичного человека - это в большинстве случаев не о нас, а о нем.

НЕ ищите себе помощников и сторонников с целью создания противодействия

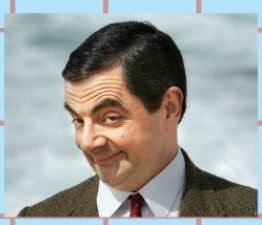
Это лишь усугубит ситуацию, где все против одного такого токсичного коллеги. Он из внутренних побуждений будет мстить всем.



кто вы такие чтобы я вам что-то доказывал

НЕ дайте нарушить ваши личные границы

Выстраиваем личные границы и тактично отвечаем такому коллеге, не провоцируем на конфликт, а скорее закрываем любой диалог, который не относится к рабочему моменту. Иногда может потребоваться жестко, но лаконично обозначить свою позицию, но не стоит сводить это к открытой конфронтации. Обозначили - закрыли тему.



НЕ забывайте про юмор

Некоторые моменты можно свести к шутке, чтобы снизить градус напряжения. Токсичного коллегу это, конечно, вряд-ли рассмешит, но градус напряжения в общем коллективе может снизить.