

ТОП-5 СОВЕТОВ, КАК...

эффективно работать с токсичным коллегой?



Признаки токсичного коллеги:

- умело уходит от ответственности за свои ошибки;
- всячески уклоняется от работы;
- присваивает себе чужие заслуги;
- постоянно перебивает;
- сплетничает о Вас или при Вас о других людях;
- умело манипулирует людьми, вынуждая их согласиться с его мнением или делать за него работу;
- много и виртуозно жалуется;
- постоянно критикует, ведет себя высокомерно или слишком заискивающе.

Обычно психологи советуют избегать токсичных людей или даже полностью отказаться от общения с ними. Но мы ведь вынуждены ежедневно сидеть с коллегами за соседними столами и обедать с ними в одной столовой. Поэтому:



- 1 Минимизируйте контакты с коллегой. Будьте всегда доброжелательны и спокойны. Никогда не обсуждайте с этим коллегой других.

- 2 Строго соблюдайте профессиональные границы. Не рассказывайте информацию о себе.



- 3 Задача токсичного человека - посеять в вас сомнения и отравить вас тревогой. Поэтому не поддерживайте с ним беседу, когда он вам говорит: «А помнишь, как раньше было хорошо...» или «а вдруг этот ужас случится».



- 4 Вернитесь в состояние «здесь и сейчас». Вы - хозяин своей жизни. У Вас есть Ваши цели и планы.



- 5 Обратитесь за помощью к психологу. Осознав свои «болевые точки», вы облегчите себе существование рядом с токсичным коллегой.

