

как эффективно работать с токсичным коллегой

**1 Установить
личные границы**

Работать с неприятным человеком приходится, но необязательно делать это в тесном контакте. Такие люди, как правило, фактически поглощают энергию коллег, поэтому постарайтесь четко определить вопросы и время для общения по рабочим делам, а также увеличить дистанцию. Главное — исключить зрительный контакт.

**2 Беречь эмоции**

Не позволяйте своим эмоциям влиять на взаимодействие с другими коллегами, в случае невозможности контроля своих эмоций – обратитесь к штатному психологу/HR специалисту/руководителю коллектива с целью обсуждения возникшей проблемы

3 Избегать конфликтов

В случае конфликтов между сотрудниками – не принимать в них участие, в случае невозможности избежания конфликта – принимать во внимание вопросы исключительно по выполнению своих должностных обязанностей. Руководителю следует отслеживать «настроение коллектива», обозначить возможность обсуждения конфликтных ситуаций и пути их решения

4 Щит вежливости

При негативе от коллеги, отвечать вежливо или вернуться к решению вопроса позже. Научиться говорить «нет» и выполнять функции в рамках своих компетенций. Постоянная любезность может стать отличным оружием. На любой человеческий негатив можно реагировать улыбкой, доброжелательностью и образцовой вежливостью.

**5 Разделять работу
и личную жизнь**

Не приносите домой рабочие проблемы. Четко отделяйте личное время от рабочего и делайте это максимально строго, согласно закону. Соблюдайте точность — рабочий день начинается и заканчивается ровно в срок, все перерывы используются до последней минуты, а во вне рабочее время телефон может быть выключен