

#флешмоб

Кейс

ТОП-5 СОВЕТОВ ЭФФЕКТИВНОЙ РАБОТЫ С ТОКСИЧНЫМ КОЛЛЕГОЙ



Что выделяет токсичных людей — их навязчивость и настойчивость: прекратить общение с ними совсем не так легко, как кажется в начале, особенно тем, кто робок и стеснителен. Единственными эмоциями, которые вы испытываете от разговора с ними, становятся раздражение, переутомление и, возможно, жалость. Доверяйте своим чувствам. Если вы вновь и вновь чувствуете себя измотанным и несчастным после общения с кем-то, не стоит обманываться: чем раньше вы распознаете токсичность, тем лучше для вас.

1

Думайте, что рассказываете о себе.

Ваше желание поделиться личной информацией о себе может быть использовано против вас.

2

Будьте прямолинейным.

Четкое формулирование своей позиции чаще всего пугает токсичных людей.

3

Не ждите от человека изменений.

Не надейтесь, что токсичный человек все поймет и раскается. Стройте диалог, исходя из имеющейся ситуации.

4

Подумайте над своими слабыми сторонами.

Почему подобные люди считают возможным вами манипулировать? Осознайте свои слабые стороны и поработайте над их усилением.

5

Хвалите себя.

Если общение с токсичным человеком неизбежно, то стоит похвалить себя за выдержку и терпение - это действительно очень важно!