

ТОП -5 советов, как эффективно работать с токсичным коллегой



Токсичный коллега — это коллега, негативно влияющий на вашу работу. После контакта с ним появляются отрицательные эмоции: стресс, тревога, смущение, чувство вины, ощущение собственной никчемности и т.д.

01

Постарайтесь находить плюсы в любой ситуации

Общение даже с токсичными людьми дает личностный и коммуникативный опыт, закаляет характер и позволяет «наращивать броню»

02

Проявите профессионализм в работе

Отличное выполнение своих должностных обязанностей не только положительно повлияет на ваш карьерный рост, но и покажет «кто есть кто»

03

Старайтесь отделить работу от личной жизни

В свободное время важно уметь не думать о работе и токсичных коллегах, отдыхать душой и телом

04

Научитесь выстраивать личные границы

Необходимо уметь отстаивать свое мнение и не дать себя в обиду

05

Будьте лучше!

Самое главное — оставаться положительным героем собственной истории!