

ТОП-5 советов

как эффективно работать с токсичным коллегой

1

Обсудите детали

Если предстоит продолжительно работать в команде с токсичным коллегой, нужно на старте обсудить все рабочие взаимодействия, желаемую цель и этапы работы.

2

Обозначьте личные границы

Твердо сообщите, что готовы конструктивно обсуждать работу, но все, что за ее пределами - личная жизнь/внешний вид/другие коллеги - не обсуждается, а советы и критика не принимаются.



3

Говорите о своих эмоциях

Можете честно сообщить коллеге, что чувствуете в ответ на его слова или действия, используйте "я-послания". Возможно он не настолько токсичный, как кажется, просто не умеет экологично общаться.

4

Пресекайте манипуляции

И призывайте к честному и открытому диалогу.

5

Сосредоточьтесь на позитиве

Думайте о цели вашей работы, отмечайте положительные моменты в процессе ее достижения. Человек не может быть на 100% плохим, что-то ваш коллега делает хорошо.

Берегите себя и свое ментальное здоровье

