



## ТОП-5 рекомендаций от ЦЗН г. Новосибирска Как работать с токсичным коллегой?

### Признаки токсичного коллеги

- присваивает себе ваши заслуги;
- от ответственности за свои ошибки уходит (перекладывает ее на других);
- уклоняется от работы;
- преувеличивает свои достижения, знания, навыки, образ жизни;
- сплетничает и о вас и при вас;
- мастерски манипулирует другими;
- критикует «из принципа», а не пользы ради;
- считает, что мир несправедлив, а жизнь – боль.

### Что делать? С чего начать?

Ответь последовательно на вопросы:

1. Что именно напрягает тебя при общении с этим человеком? Почему?
2. В чем сложность ситуации для тебя?
3. Как ты хочешь / можешь разрешить данную ситуацию?

### Что происходит с тобой?

После общения с токсичным человеком тебя часто «накрывают» негативные эмоции и ощущения



### ТОП – 5 советов

1. Напоминай себе почаще, чего хочешь именно ты. Научись говорить «нет», устанавливай границы
  2. Держись профессиональной роли: сведи общение к решению рабочих вопросов
  3. Закрепляй договоренности письменно
  4. Научитесь реагировать на несправедливую или частично справедливую критику
  5. Иницируй в отделе практику обратной связи.
- Главное – решать проблемы в диалоге!