

# ТОП – 5 советов, как эффективно работать с токсичным коллегой



*Токсичный коллега — проблема любого коллектива. Он манипулирует, перекладывает задачи, сплетничает —отравляет рабочую атмосферу, провоцирует конфликты внутри команды и ухудшает продуктивность работы*

**1. Четко определить «границы»:** эмоциональные ограничения (вежливое обращение и уважение чувств других) и физические

**2. В общении с токсичным коллегой займите наблюдательную позицию, представьте, что Вы писатель и пишете рассказ об этом человеке, при этом не вовлекайтесь в споры и выяснения отношений, в которые он будет пытаться вас втянуть**

**3. При совместной работе с токсичным коллегой сфокусируйтесь на решении поставленных задачах, а не на отношениях с ним**

**4. В ситуации спровоцированной ссоры выбирайте нейтральную стратегию общения: кивайте, улыбайтесь в ответ, но делайте всё по своему**

**5. Если выяснение отношений всё же неизбежно, то возьмите паузу и обдумайте свою стратегию**