

## ТОКСИЧНЫЙ КОЛЛЕГА

Токсичный коллега – человек, который любит разжигать в коллективе хронические конфликты, ссоры, бунты, травлю против кого либо.

Для такого человека характерны унижение, зависть, ложь, агрессия, раздражительность, манипуляции, соперничество.



## КАК С НИМ РАБОТАТЬ???

### Топ 5 советов как работать с токсичным коллегой:

1. Установить границы и защищать их.
2. Принять человека таким, какой он есть.
3. Не акцентировать свое внимание на токсичного коллегу.
4. При спорах воспользоваться нейтралитетом, дайте выпустить пар собеседнику. Контролируя свои эмоции, спокойно входите в диалог.
5. Соблюдайте формальность. Ведите диалоги только по работе и решению совместных задач.

**Берегите свое здоровье и нервы!**