

ТОП-5 СОВЕТОВ

эффективной работы с токсичным коллегой



Коллега-ТОХИС: манипулятор в коллективе на разных занимаемых должностях, общение с ним приносит стресс, дискомфорт и демотивацию



1

ДЕТОХ от токсичных людей

слушайте молча, выдерживайте паузу, не раскрывайтесь.
Юмор и искусство нейтрального ответа

2

Запуск защиты

блокада сплетен, провокаций, криков, неприятных разговоров.
Не извиняйтесь больше 1 раза

3

Прокачка токсичных коллег

выявление и применение в работе их сильных сторон.
Похвала в коллективе - стимул хороших отношений

4

Нейтрализация

умение говорить «Нет»,
сохранять дипломатию.
Полный отказ от общения

5

Рекомендация

не ждите, что они изменятся.
Дышите глубже, притворитесь камнем,
не зеркальте, награждайте себя.