

УПРАВЛЕНИЕ ПЕРСОНАЛОМ

Ведущий эксперт по управлению "Персонал" – 71012, 70055, 72035



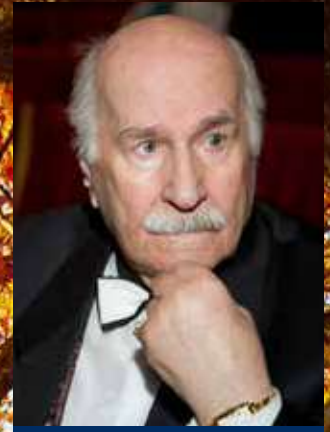
ГЛОРИЯ ФРЭНСИС
СТЬЮАРТ



КИРК
ДУГЛАС



ОЛИВИЯ
ДЭ ХЭВИЛЛЕНД



ВЛАДИМИР
ЗЕЛЬДИН



ФЭЙ
МАККЕНЗИ



БОБ
ХОУП



СЮЗИ
ДЕЛЕР



НОРМАН
ЛЛОЙД



МАРША
ХАНТ



ЕЛИЗАВЕТА АНГЕЛА
МАРГАРИТА БОУЗ-ЛАЙОН

Главная тема: **ДОЛГОЖИТЕЛИ**

10
известных личностей,
которые дожили
до 100 лет и больше

РУБРИКА: КОММЕНТАРИИ

Токсичные люди. Как взаимодействовать и быть в ресурсе.

У

цхак Пинтосевич назвал три признака токсичного человека:

1. Он в негативе, и ты после общения с ним опустошен, и ты в негативе.
2. Токсичный человек — берущий. Он у тебя забирает, он не хочет тебе ничего дать, а он все время хочет у тебя взять.
3. Он говорит негативные вещи о людях, о мире. Он производит негатив.



Дмитрий
Жирнов
Bridge2HR

Не говорить плохо о предыдущем работодателе — это азбучные истины для успешного собеседования. Но отличие собеседований в кадровом агентстве от собеседований у прямого работодателя в том, что кандидат в агентстве более раскрепощен, он понимает, что рекрутер «на его стороне», поэтому более откровенен. И по моим наблюдениям, количество людей, меняющих работу из-за токсичных коллег или руководителей, к сожалению, достаточно велико.

Кто же такие токсичные люди? Это люди, после общения с которыми вы ощущаете себя плохо. Когда снижается ваша вера в себя, ваша самооценка, и в итоге ощущается упадок сил, опускаются руки. Как правило, токсичный человек стремится быть в центре внимания, он всегда снисходительно смотрит на других. Эти люди создают вокруг себя информационный шум, используя в том числе сплетни. Токсичный руководитель постоянно критикует подчиненных, даже если работа выполнена хорошо. У таких людей есть негативный внутренний фильтр, и они пропускают все события че-

Эксклюзивное интервью для  Эксклюзивное интервью для  Эксклюзивное интервью для 

рез него. Эти люди используют манипуляции и обвинения. В ходе разговора с таким человеком вы чувствуете себя виноватым, снижается ваша вера в себя. Токсичные люди как правило не берут ответственность на себя и стараются всеми возможными способами эту ответственность переложить на кого-то другого. Токсичный руководитель стремится вызвать чувство вины у подчиненного, потому что такими людьми легче управлять. А то, что эффективность и вовлеченность такого сотрудника низкая, его мало интересует. Токсичные люди искажают факты, они могут лгать. В быту вы можете увидеть, что они скупы и жадные даже для себя. Такие люди, как правило, осуждают и обсуждают других, но при вашей попытке оценить их вы столкнётесь с жёсткой критикой и с серьезным противостоянием с их стороны. В ход пойдут интриги, сплетни, абьюз, газлайтинг. Таким образом, вступив в открытый конфликт с токсичным человеком, вы точно ощутите пассивную агрессию на себе даже со стороны не вовлечённых в ваш конфликт людей, так как токсик будет манипулировать ими.

Попробуем ответить на вопрос, зачем и почему токсичные люди так себя ведут. Как правило, это отражение глубоких внутренних противоречий, скрытых страхов. Они не могут долгое время испытывать эти внутренние неосознанные противоречия, и накапливаемая негативная энергия выплёскивается наружу, управляя нашу жизнь. Таким образом токсичные люди неосознанно пытаются решать свои проблемы.

Как вести себя с токсичными людьми? Важно понять, что таких людей не переделать! Нужно попытаться минимизировать общение с ними, если вы можете себе это позволить. Нужно минимизировать информацию о себе, меньше рассказывать о своих ценностях, о своих слабых сторонах, потому что эти люди могут использовать эту информацию для того, чтобы вызывать в дальнейшем у вас чувство вины. Таким людям бесполезно говорить, что он не прав. При общении с такими людьми очень важно быть спокойным, причём как внутренне, так и внешне. Потому что, даже если вы будете демонстрировать признаки внешнего спокойствия, но внутренне будете напряжены, токсики почувствуют это напряжение, и они обязательно вас эмоционально спровоцируют. Нужно быть нейтральным, достаточно доброжелательным, разговаривать коротко и по существу, ни в коем случае не оправдываться! В беседе с токсиком нужно оперировать фактами, исключив эмоции. Потому что, как только вы начнете оправдываться, токсичный человек легко спровоцирует вас и вызовет у вас это самое чувство вины. При общении с токсичным человеком помните, что это лишь его мнение и оно не обязательно соответствует действительности, и как правило оно и не соответствует действительности. Не вините себя.

Ни в коем случае при общении с токсиком не нужно зеркалить его поведение, и также вести себя в разговоре. Этим вы вызовете дополнительную агрессию и возрастающее чувство раздражения у него.

Токсичные люди могут быть как вашими коллегами, руководителями, так и вашими родственниками. Поэтому у вас должны быть инструменты для того, чтобы уметь с ними общаться и после общения с ними остаться в ресурсном состоянии, с верой в себя и с силами для дальнейшей работы. Если встреча с токсиком неизбежна, например, он является вашим родственником или руководителем, то, конечно, к такой встрече нужно подготовиться. До встречи нужно мысленно расставить границы, за которые вы не будете заходить, как бы токсик не провоцировал вас на это. Определите для себя время, которое вы готовы общаться с данным человеком, и в процессе общения старайтесь придерживаться этого тайминга. Если вам сложно говорить «нет», то перед встречей нелишним будет порепетировать и потренироваться перед зеркалом. Вы должны уметь высказать своё мнение. Без эмоций нужно заявить токсиком, что у вас другое мнение и оно основывается на таких-то фактах, которые нужно подготовить до встречи. Если в ходе диалога с токсиком вы видите, что на вас переключают ответственность, то вы можете эту ответственность вернуть, задав вопрос: «А Вы считаете, как нужно решить эту проблему?» Если вы чувствуете, что описанных выше способов противодействия токсичному человеку будет недостаточно, вы можете прописать себе некие подсказки, на которые можно опираться в процессе общения, например, что отрицательное мнение, критиканство, его негативный фильтр, через который он воспринимает мир и говорит вам отрицательные вещи, — это всего лишь его личное мнение, а реальные факты говорят обратное. Напишите для себя такую карточку и перед тем, как зайти в кабинет к токсичному начальнику, прочитайте её. Если же и это не помогает, и после каждой встречи с токсиком вам нужно восстанавливать свое ментальное здоровье, тогда можно обратиться к профессиональному психологу, который поможет вам укрепить веру в себя и найти ресурсы для общения с такими людьми.

* **Дмитрий Жирнов**,
руководитель Кадрового агентства **Bridge2HR**
www.bridge2hr.ru