**Методика самостоятельного определения своей токсичности**

Не всегда вам прямо скажут в лицо, что вас не любят на работе. Вы можете не обратить внимание на то, что ваше поведение отнимает здоровье и время у людей. Большинство людей предпочитают молча терпеть вместо того, чтобы сказать вам это лично. Потому что не принято высказывать негативные мысли о человеке, особенно, когда он об этом не просит.

Поэтому один из вариантов решения вопроса – это замена сотрудника. При этом человек не понимает наличие своей вины в сложившейся ситуации.

Для выхода из сложившейся ситуации нужно заглянуть внутрь себя.

Существуют следующие признаки того, что вы являетесь плохим коллегой:

1. Вы думаете, что все члены коллектива являются плохими сотрудниками. При этом не замечаете, что отношения в коллективе становятся хуже по причине вашего присутствия в нем. То вы не осознаете себя источником проблем.

2. Отсутствие претензий и инициативы со стороны коллег вовсе не означает, что вы являетесь хорошим сотрудником. Возможно, они не желают вступать с вами в контакт и озвучивать свою точку зрения во избежание конфликта. В ответ на вашу просьбу коллеги также могут промолчать по причине отсутствия желания помочь.

3. Коллеги уходят из команды, не объясняя причину. А вы не стремитесь к внутреннему росту и не понимаете, что являетесь причиной увольнения сотрудников.

4. Вы часто критикуете свою команду, боитесь выглядеть на их фоне некомпетентным. Не стремитесь к собственному росту, сосредотачиваетесь на недостатках коллег, а не на своих.

5. Вы выдаете чужие мысли и идеи за свои. С таким человеком неприятно работать, потому что

каждый хочет быть признанным, ценным, слышать слова благодарности в свой адрес и получать повышение в должности.

Если в указанном списке есть подходящие вам характеристики, то главное – осознать свои ошибки и попытаться наладить отношения с коллегами. Сначала нужно вернуть их доверие, а потом попросить у коллег дать вам обратную связь с мнением о вас. Эффективным будет сбор мнений о каком-то одном последнем случае, чем сразу о нескольких.

Изменения должны быть пошаговые. Следует учесть, что на результат влияет тон голоса, время, на протяжении которого видны изменения в вашем поведении, ваш личный вклад в общий проект, тип обратной святи и другие факторы. Ежедневно пошагово меняйте свои привычки и результат будет очевиден.