

Tip-Tip Berhadapan Dengan Rakan Sekerja TOKSIK



Rakan sekerja yang positif boleh menjadi motivasi anda untuk pergi bekerja dengan bersemangat setiap hari. Tetapi tidak dinafikan, tidak semua orang beruntung memiliki rakan sekerja yang positif. Jadi, apabila rakan sekerja

anda bersikap **negatif** atau **toksik**, apakah yang anda perlu lakukan? Bagaimanakah cara untuk menangani individu sedemikian?

Dikongsikan beberapa "Tip Berhadapan Dengan Rakan Sekerja **TOKSIK**"



Tip-tip Berhadapan dengan Rakan Sekerja TOKSIK



Rakan sekerja toksik merupakan individu yang membawa aura negatif di tempat kerja. Sekiranya tidak diuruskan dengan baik, aura negatif individu toksik boleh mempengaruhi produktiviti kerja individu lain. Antara tingkah laku individu toksik adalah seperti suka merendah-rendahkan keupayaan dan menghina orang lain, membuli, selalu merungut tentang perkara-perkara kecil serta merasakan diri mereka lebih hebat dari orang lain.

Berikut merupakan beberapa tip bagaimana untuk berhadapan dengan rakan sekerja toksik:

 <p>1. Tetapkan batasan</p> <p>Cuba jarakkan atau jauhkan diri dari bersosial dengan individu toksik tetapi masih mengekalkan hubungan yang profesional dalam menyelesaikan kerja-kerja.</p>	<p>2. Bertindak asertif</p> <p>Katakan dengan jelas bahawa anda tidak mahu terlibat dengan aktiviti negatif atau dijadikan sasaran gosip.</p> 
 <p>3. Berfikiran positif</p> <p>Anda yang mengawal pemikiran, perasaan dan tingkah laku anda. Jangan membiarkan situasi mengawalinya. Sentiasa berfikiran positif dan tidak terikut-ikut dengan kelakuan individu toksik</p>	<p>4. Kekal fokus</p> <p>Gunakan tenaga anda untuk melakukan sesuatu yang lebih berfaedah seperti meningkatkan mutu perkhidmatan. Fokus untuk menyiapkan kerja anda dengan lebih baik.</p> 
 <p>5. Bina strategi daya tindak</p> <p>Terdapat banyak aktiviti yang boleh membantu anda untuk mengurangkan tekanan seperti meditasi, aktiviti keagamaan dan bersukan. Lakukan aktiviti yang menggembirakan anda dan jadikan ianya sebagai hobi.</p>	<p>6. Dapatkan bantuan jika perlu</p> <p>Segera dapatkan bantuan profesional sekiranya gangguan tersebut memberi kesan terhadap tahap kesihatan mental anda. Anda juga boleh berbincang mengenai isu tersebut dengan penyelia atau bahagian sumber manusia.</p> 