

Как распознать работника-манипулятора и реагировать на него

КАК РАСПОЗНАТЬ

- ✓ **Манипулятор стремится скрыто управлять вами.** Он выдает свои цели за ваши. В любом общении помните, что нужно именно вам.
- ✓ **Манипулятор всегда давит на ваши эмоции.** Он избегает прямого обсуждения дела. Следите за тем, чтобы деловой разговор был разговором о деле, а не об эмоциях.
- ✓ **Манипулятор общается не прямо, а намеками.** Он использует неясные и многословные ответы, не говорит прямо о своих целях. Старается сказать последнее слово в разговоре и проявляет эмоции, «держась за ручку двери».
- ✓ **Манипулятор подменяет одно чувство другим.** Он создает «эмоциональную карусель», то есть все время провоцирует разнообразные эмоции, которые уводят от сути дела.
- ✓ **Манипулятор не держится на равных.** Он пытается давить агрессией, устыжением, угрозами или заискивать и вызвать жалость.

КАК РЕАГИРОВАТЬ

- ✓ **Действуйте как можно более формально.** Соблюдайте все бюрократические процедуры, например, при согласовании нагрузки в летнее время. Чем более конкретны, недвусмысленны и официальны ваши действия как руководителя, тем меньше пространства для манипуляций у работников.
- ✓ **Старайтесь не говорить с манипулятором наедине.** Разговор при свидетелях обезопасит вас от лжи и явного давления.
- ✓ **Не вовлекайтесь в диалог манипулятора.** Сразу демонстрируйте, что поняли его цели. Либо не слушайте, не отвечайте, не корректируйте свое указание или решение.
- ✓ **Смотрите на свою эмоциональную реакцию.** Он ищет, на что надавить. Не поддавайтесь эмоциям, не пытайтесь всем угодить и нравиться. Учитесь сдерживаться от сиюминутных порывов и отстраняться от эмоций.
- ✓ **Действуйте рационально.** Главное средство противостоять манипуляциям – осознанность. Отслеживайте свои решения.