



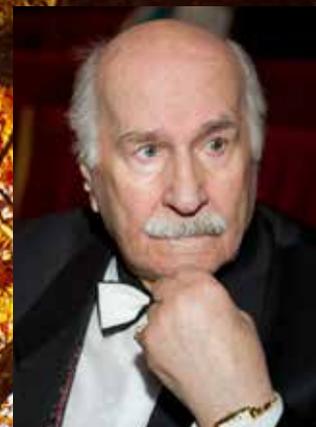
ГЛОРИЯ ФРЭНСИС
СТЬЮАРТ



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

Партнёры УП



КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Дельцы приходят к вам всегда, улыбаясь как друг, предлагая выгодные проекты, многообещающее сотрудничество...

Но их цель — личная выгода... Быстрое испарение при проблемах... Новые... Новые «бараны»...

В книгах известных бизнесменов легко найти истории знакомств с дельцами...

В этом номере лишь малая часть этой проблемы для бизнеса...

Александр Гончаров

Номер готовили:



Алена
Верещагина



Алия
Верисова



Полина
Гальченко



Александр
Гончаров



Надежда
Гончарова



Оксана
Дегнер



Александр
Жильцов



Дмитрий
Жирнов



Игорь
Жуковский



Павел
Кочетков



Кристина
Кузнецова



Вероника
Курилова



Наталья
Риль



Ольга
Сагун



Анна
Соснина



Анна
Чернова



Андрей
Чепайкин



Елена
Чечикова



Александр
Чечиков



Алена
Юрова



Наталья
Миронова

5

ДЕЛЬЦЫ

Лидеры бизнеса видят деловую хватку и, конечно, покупают себе дельца

Святослав Альбирео, «Albireomkg»

13

ДЕЛЬЦЫ

Не все то золото что блестит

Ольга Липина, RBS

18

ДЕЛЬЦЫ

Ольга Липина, RBS

21

10 известных личностей, которые дожили до 100 лет и больше

КОММЕНТАРИИ

Хочешь долго жить – играй!

Михаил Молоканов

31

КОММЕНТАРИИ

Позитивные эмоции — секрет долгожителей

Алексей Урванцев, Бизнес-тренер

32

33

БИЗНЕС-ЛИТЕРАТУРА

Леонид Кроль «Жизнь без выгорания: Как сохранить эмоциональную устойчивость и позаботиться о себе»

41

ПСИХОЛОГИЯ

Искусство нравиться — это искусство обманывать

Игорь Жуковский, бизнес-тренер

45

ТРУДОВОЕ ПРАВО

Применима ли ст. 10 ГК РФ к рассмотрению трудовых споров?

Татьяна Кочанова

61

КОММЕНТАРИИ

Токсичные люди. Как взаимодействовать и быть в ресурсе.

Дмитрий Жирнов, Bridge2HR

№04
(688)

Издаётся с 1996 г. 2023 г.

Объединенная редакция

ИД 

Издание зарегистрировано Комитетом Российской Федерации по печати Свидетельство о регистрации выдано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ № 77-15375 от 12 мая 2003 г.

Официальный адрес
TR@TOP-PERSONAL.RU



Материалы, опубликованные на данном цвете, печатаются на правах рекламы.

www.top-personal.ru

Подписано в печать 27.02.2023 г.
Формат 60x90 1/8. Печать офсетная.
Тираж 10 000 экз. Печ. л. 8.
Заказ №

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного электронного оригинал-макета в ООО «Белый ветер» г. Москва, ул. Щипок, 28

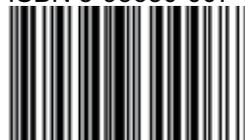
Приглашаем директоров компаний поделиться опытом управления: 7447273@bk.ru

Издательство не несет ответственности за содержание рекламных объявлений. Издательство не всегда разделяет мнения и взгляды авторов. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Цена свободная

© ООО «Журнал «Управление персоналом», 1996
© ЗАО «Бизнес-школа «Интел-Синтез», 2006

ISBN 5-95630-007-7



9 785956 300077 >

Подписные индексы
ГК «Урал-Пресс»: 29431, 29622

РУБРИКА: **ДЕЛЬЦЫ**

Несколько раз в жизни сталкивался с «дельцами». В моем понимании это люди, которые активно ищут и находят дополнительные к основному источнику доходов в компании или за ее пределами, в ущерб прибыли или интересам компании. Для получения заработка за пределами компании они часто используют ресурсы компании или служебное положение.

Многие из тех, с кем я сталкивался, приходили в компанию с хорошей репутацией и отсутствием подобного опыта. Они склонялись к такому поведению наблюдая негативный пример со стороны коллег, друзей либо со стороны родственников. И у многих не было цели на момент прихода в бизнес устроить источник дополнительного, нетрудового дохода.

Ключевой признак, по которому иногда можно «вычислить» дельца — ярко выраженное негативное отношение к предыдущему или текущему месту работы, к руководству и собственникам на прежнем или текущем месте работы. Часто, когда человек получает нетрудовые доходы, чтобы морально себя оправдать, он вынужден находить негатив. У плохих людей или у плохой компании воровать для них морально проще. Для вычисления «дельца» мы использовали получение рекомендаций от руководителей или коллег на прежних местах работы. Плюс нужно сформировать ситуацию, в которой кандидат расскажет о своих отношениях с руководством, даст оценку им и компании. Ярко выраженное устойчивое негативное отношение может скрыть далеко не каждый.

По поводу полиграфа могут сказать следующее: во-первых, в интернете есть довольно много развернутых рекомендаций, как его обмануть. Во-вторых, сам полиграф — просто прибор. Гораздо важнее для адекватной оценки пригласить квалифицированного специалиста, который умеет правильно пользоваться прибором и умеет правильно тестировать людей с его помощью. У меня, как у руководителя,



Сергей Семенов
Бизнес-тренер

была информация от нашей службы безопасности, что хороших полиграфологов в России и Москве крайне мало, можно посчитать на пальцах одной руки. Так как работал в федеральной сети, у нас подобная практика использовалась и обсуждалась.

По поводу объяснений, что не видно результатов труда, к сожалению, часто этим грешат абсолютно все сотрудники и руководители. У каждого человека существует потребность сохранять самоуважение и у любого существует собственная стратегия объяснять себе, почему нет нужных результатов в том или ином деле.

Расставаться с дельцами лучше сразу, по возможности минимизировав ущерб. На моем опыте, ситуацию пытались сделать максимально публичной, чтобы другим было «неповадно». В нескольких случаях, наоборот, ситуация была максимально не гласной, поскольку проблема с «дельцами» выявляла некачественную и неквалифицированную работу службы безопасности. Наверное, в этом причина молчаливого увольнения дельцов. Так как выявление схемы часто означает недомотр со стороны конкретных лиц или служб.

Советы максимально простые — доверяй, но проверяй. Всегда быть в курсе возможных махинаций с использованием доступных руководителю ресурсов. Предупрежден — значит вооружен. Плюс периодически погружаться в ситуацию вплоть до мелких деталей. Часто «дельцы» разворачиваются в ситуации минимального внешнего контроля. Также всегда рекомендую руководителям получать отзывы о кандидате с предыдущих мест работы. Есть ряд важных для принятия решения моментов, которые удастся вычислить только таким образом. Например, пристрастие к алкоголю, азартным играм, непорядочность и т. д.

***Сергей Семенов, Бизнес-тренер**

Опять мошенники. Черные риэлтеры в Люберцах отобрали 500 квартир и иные схемы.

Опять мошенники, опять черные риэлтеры и почему-то совсем неудивительно, что опять Люберцы, а также несколько десятков или сотен несчастных кинутых собственников недвижимости, которые остались и без денег, и без недвижимости в результате деятельности очередных аферистов.

Так уж получается и это начиналось еще в девяностых, что подмосковный район Люберцы всегда пользовался нехорошей славой. Прошли десятилетия, а новости из этого города иногда шокируют.

Вместе с тем, Люберцы просто на слуху, а аферисты или они же черные риэлтеры работают в любом регионе России, городе или поселке.

Вот сколько уже копий сломали журналисты, законодатели строчат законы, полицейские ловят аферистов, сколько черных риэлторов отправили в места не столь отдаленные, а воз и ныне там.

Ну, неискоренима профессия аферист, в данном случае черный риэлтор, просто она подается под одним или другим соусом. Неискоренима профессия аферист, так же как неискоренимы другие древние профессии, например, такие как проституция,



*Владимир
Алистархов*

**Читайте полный текст
 в журнале «Жилищное Право №2»
 или закажите бесплатно
 прислав заявку на почту
 7447273@bk.r**



10 известных личностей, которые дожили до 100 лет и больше

Глория Фрэнсис Стьюарт (100 лет) родилась в Санта-Монике, штат Калифорнии, в 1910 году. Большой популярности Глория Стьюарт достигла уже в возрасте 87 лет, сыграв роль 100-летней Розы Дьюитт в фильме «Титаник». За эту роль актриса была номинирована на «Оскар» и «Золотой глобус», а также удостоена Премии Гильдии киноактёров США и премии «Сатурн». В том же году журнал People внёс Стьюарт в список «50 самых привлекательных людей мира».



Глория Фрэнсис Стьюарт

В 2005 году у актрисы обнаружили рак лёгкого, но несмотря на это она старалась не обращать большого внимания на тяжёлый недуг. 21 июня 2010 года в преддверии столетнего юбилея Глория Стьюарт получила специальный приз Американской гильдии киноактёров за «безграничную преданность кинематографу».

Актриса скончалась от дыхательной недостаточности 26 сентября 2010 года в своём доме в городе Brentwood, штат Калифорния. Её вклад в киноиндустрию США отмечен звездой на Голливудской аллее славы.

Эксклюзивное интервью для  Эксклюзивное интервью для  Эксклюзивное интервью для 

Кирк Дуглас (103 года), американский актёр, звёздный актёр «золотой эры» Голливуда, писатель, филантроп и бывший посол доброй воли Госдепартамента США, родился 9 декабря 1916 года. Долгая и успешная карьера в кино Кирка была отмечена только почётным «Оскаром» в 1996 году. Обладатель премии «Золотой глобус» за роль Винсента Ван Гога в биографической ленте «Жажда жизни».

Как писатель, Дуглас написал десять романов и мемуаров. Занимает 17-ю строку в списке Американского института киноискусства среди величайших мужчин-легенд экрана классического голливудского кино. Активно участвовал в благотворительной деятельности и отдавал на это немалые средства. В день своего 99-летия Дуглас пожертвовал \$15 млн на строительство в Лос-Анджелесе центра по уходу за страдающими болезнью Альцгеймера актёрами и представителями голливудской киноиндустрии.

5 февраля 2020 года Кирк Дуглас умер на 104-м году жизни в своем доме, смерть наступила по естественным причинам.



Кирк Дуглас

Эксклюзивное интервью для 

Эксклюзивное интервью для 

Эксклюзивное интервью для 

Эксклюзивное интервью для 

Оливия **дэ** Хэвилленд(104 года), англо-американская актриса, одна из самых популярных и востребованных голливудских актрис 1930-х и 1940-х годов, лауреат двух премий «Оскар» за лучшую женскую роль (1947, 1950), родилась в Токио 1 июля 1916 года.



**Оливия дэ
Хэвилленд**

Актёрская карьера Оливии де Хэвилленд стартовала в начале 1930-х годов, в постановке «Сна в летнюю ночь», которая была показана в знаменитом театре Голливуд-бул в Лос-Анджелесе. Оливия де Хэвилленд умерла во сне в ночь с 25 на 26 июля 2020 года в своей парижской квартире в возрасте 104 лет.

Официальная дата смерти — 26 июля 2020 года.

После частной церемонии в Американском Соборе в Париже, состоявшейся 1 августа, де Хэвилленд была кремирована. Её прах захоронен в крематории-колумбарии кладбища Пер-Лашез, однако в будущем планируется перенесение праха в семейное захоронение на британском острове Гернси.

Эксклюзивное интервью для  Эксклюзивное интервью для  Эксклюзивное интервью для 

 Эксклюзивное интервью для

 Эксклюзивное интервью для

 Эксклюзивное интервью для

 Эксклюзивное интервью для

 Эксклюзивное интервью для

 Эксклюзивное интервью для

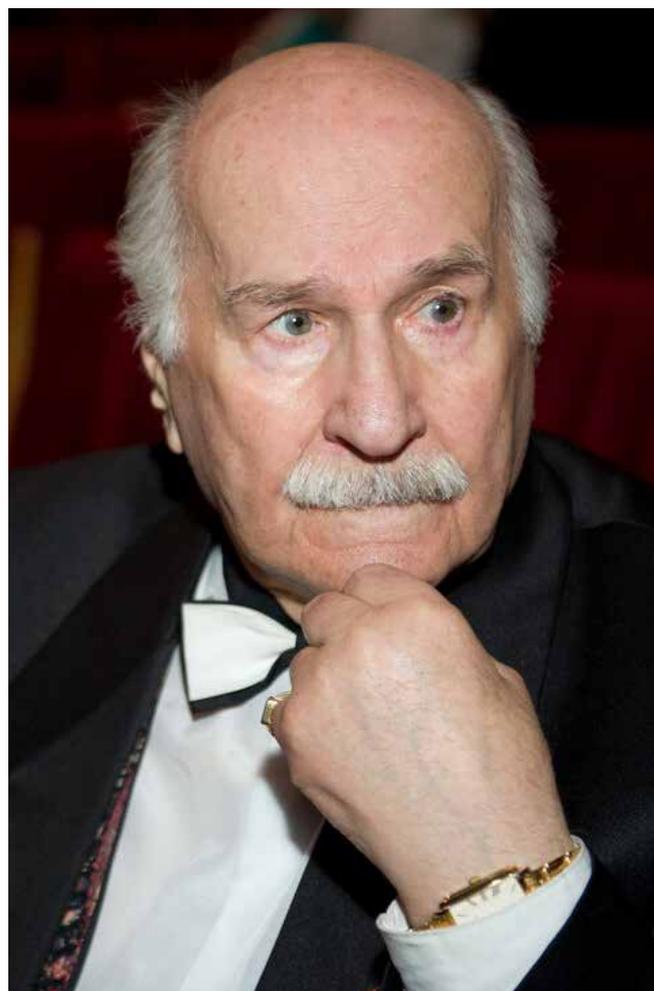
 Эксклюзивное интервью для

 Эксклюзивное интервью для

Владимир Михайлович Зельдин (101 год), советский и российский актёр театра и кино; народный артист СССР (1975), лауреат Сталинской премии (1951), полный кавалер ордена «За заслуги перед Отечеством», родился 28 января (10 февраля) 1915 года.

Свой 100-летний юбилей встретил на сцене Театра Российской армии. Свой 101-й день рождения актёр встретил на сцене родного театра, где сыграл главную роль в посвящённом ему спектакле «Танцы с учителем». 10 сентября 2016 года принимал участие в концертной программе на Красной площади при праздновании 869-летия столицы.

Скончался 31 октября 2016 года в 9:00 в НИИ скорой помощи им. Н. Склифосовского, не дожив чуть больше трёх



**Владимир
Михайлович
Зельдин**

месяцев до своего 102-го дня рождения.

Фэй Маккензи (101 год), американская актриса, родилась 19 февраля 1918 года.

Наибольшую популярность ей принесли главные роли в пяти вестернах 1941—42 годов в компании с Джином Отри. В 1961 году снялась в эпизодической роли пьяной гостьи на вечеринке, смеющейся и плачущей у зеркала, в фильме Блейка Эдвардса «Завтрак у Тиффани». У него же она и в последний раз появилась на экранах, также сыграв небольшую роль в комедии «Сукин сын» (1981).



Фэй Маккензи

Эксклюзивное интервью для  Эксклюзивное интервью для  Эксклюзивное интервью для 

 Эксклюзивное интервью для

 Эксклюзивное интервью для

 Эксклюзивное интервью для

 Эксклюзивное интервью для

 Эксклюзивное интервью для

 Эксклюзивное интервью для

 Эксклюзивное интервью для

 Эксклюзивное интервью для

Боб Хоуп (100 лет), американский комик, актёр театра и кино, теле- и радиоведущий, родился 29 мая 1903 года.

На телевидении начал работать в 50-е годы XX века и в 60-е годы стал одним из самых популярных телевизионных ведущих страны. Кроме того, сыграл роли в более чем 80-ти кинофильмах. В ходе своей карьеры неоднократно выступал перед американскими военнослужащими в районах военных конфликтов (Корея, Вьетнам, Саудовская Аравия), за что получил звание Почетного ветерана вооруженных сил США и Награду имени Джина Хершолта.



Боб Хоуп

Скончался 27 июля 2003 года, спустя два месяца после своего столетнего юбилея.

Сюзи Делер (102 года), французская актриса и певица еврейского происхождения, родилась 31 декабря 1917 года.

Начинала в парижских мюзик-холлах, в кабаре Сюзи Солидор, в ревю Мистингетт, Мари Дюба. Дебютировала в кино в 1930, играла в лентах Александра Корда, Роберта Сиодмака, Абея Ганса.



Сюзи Делер



Эксклюзивное интервью для  Эксклюзивное интервью для  Эксклюзивное интервью для 

 Эксклюзивное интервью для

 Эксклюзивное интервью для

 Эксклюзивное интервью для

 Эксклюзивное интервью для

 Эксклюзивное интервью для

 Эксклюзивное интервью для

 Эксклюзивное интервью для

 Эксклюзивное интервью для

Норман Ллойд (106 лет), американский актёр, продюсер и режиссёр, родился 8 ноября 1914 года.

Как актёр Ллойд снялся в более чем 60 фильмах и телевизионных шоу, карьера продолжалась 98 лет.

Обладатель премии Венецианского кинофестиваля (1985) «Особое упоминание». Дважды номинировался на получение премии «Эмми» (1970 и 1974).

Умер 11 мая 2021 года на 107-м году жизни. На момент смерти был старейшим действующим актёром мира.



Норман Ллойд

Марша Хант (102 года), американская актриса, родилась 17 октября 1917 года.

Хант также много времени уделяла социальным организациям. Её подпись часто стояла на различных петициях в продвижении многих либеральных программ.

Она также была одним из членов Комитета первой поправки, где также состояли такие голливудские звёзды, как Мирна Лой, Хамфри Богарт, Генри Фонда, Фрэнк Синатра и многие другие. В связи с этим её имя появилась на страницах антикоммунистического издания Red Channels и вскоре Марша Хант вместе с мужем попала в чёрный список Голливуда. Это вызвала большие проблемы в их карьере, так как многие режиссёры отказывались снимать актрису в своих фильмах.

Скончалась 7 сентября 2022 года.



Марша Хант

Эксклюзивное интервью для  Эксклюзивное интервью для  Эксклюзивное интервью для 

Елизавета Ангела Маргарита Боуз-Лайон (101 год), супруга британского короля Георга VI, мать королевы Елизаветы II и принцессы Маргарет, родилась 4 августа 1900 года.

Королева-мать прославилась своим долголетием. Её 90-летие праздновали парадом 27 июня; участвовало около 300 организаций, покровителем которых она была.

В 1995 году она присутствовала на памятных мероприятиях по случаю окончания войны пятьдесят лет назад.

Её 100-летний юбилей был пышно отмечен: состоялся парад, её изображение появилось на монете в 20 фунтов стерлингов, она присутствовала на обеде в Гилдхолле с Джорджем Кэри, архиепископом Кентерберийским.

30 марта 2002 года в 15:15 по Гринвичу королева-мать скончалась во сне в Роял-Лодж, Большой Виндзорский парк, в присутствии царственной дочери.



**Елизавета
Ангела
Маргарита
Боуз-Лайон**

Эксклюзивное интервью для  Эксклюзивное интервью для  Эксклюзивное интервью для  Эксклюзивное интервью для 

РУБРИКА: КОММЕНТАРИИ

Хочешь долго жить – играй!

Н

икто не может предсказать, во сколько умрет тот или иной человек. На продолжительность жизни влияют генетика, условия жизни и поисковая активность.

При поисковой активности человек представляет себе (но без деталей) желаемый результат, который хочет достичь в крайне неопределенных условиях. Затем начинает пробовать, анализировать ошибки и успехи, пробовать по-другому, а при необходимости, и пересматривать свое представление о желаемом результате.

Поисковая активность может проявляться в действиях, а может в мыслях и ощущениях, чувствах, как у математиков или хороших актеров.

Последних как раз и большинство в списке.

***Михаил Молоканов,**
коуч глав компаний, создатель **STRADIS**
www.STRADIS.top



Михаил
Молоканов
коуч глав компаний

РУБРИКА: КОММЕНТАРИИ

Позитивные эмоции – секрет долгожителей

В подборке — истории долгожителей: девяти популярных актеров и представителя английской королевской семьи. Для корректных выводов статистическая выборка, конечно, маловата.

Но, если бы мне хотелось отключить на время критическое мышление и все же сделать хоть какой-то вывод, я бы сказал — похоже, быть публичным человеком, постоянно находящимся в центре внимания, и в частности — актером, регулярно погружающимся в образы других людей, полезно для здоровья, и в целом — удлинняет жизнь.

Поэтому можно было бы рекомендовать всем и каждому осваивать актерское мастерство, ораторское искусство и все навыки, связанные с публичностью.

P.S. На самом деле, такой вывод был бы продиктован известной логической «ошибкой выжившего». Не факт, что на статистически достоверных массивах данных связь критериев «публичность» и «долгая жизнь» была бы подтверждена научно.

При этом из житейского опыта мы знаем, что выступления на сцене, актерская игра, публичные выступления приносят позитивные эмоции, которых так не хватает сегодня очень многим.

Публичная самореализация, как и другие хобби, может восстанавливать силы и мотивацию, и таким образом влиять на душевное и физическое здоровье, а значит — на длительность жизни.

* **Алексей Урванцев**, Бизнес-тренер



Алексей Урванцев
Бизнес-тренер

**Памяти короля Сатиры и Юмора...
50 лучших цитат Михаила Жванецкого**



**КРАСИВО ЖИТЬ
НЕ ЗАПРЕТИШЬ.
НО ПОМЕЩАТЬ МОЖНО...**



**ОДНА ГОЛОВА – ХОРОШО,
А С ТУЛОВИЩЕМ ЛУЧШЕ.**

**Памяти короля Сатиры и Юмора...
50 лучших цитат Михаила Жванецкого**



**ЛУЧШЕ СЕМЬ РАЗ
ПОКРЫТЬСЯ ПОТОМ,
ЧЕМ ОДИН РАЗ И НЕЕМ!**



**Я СЛИШКОМ БЫСТРО
ВОЖУ МАШИНУ,
ЧТОБЫ ПЕРЕЖИВАТЬ
ИЗ-ЗА ХОЛЕСТЕРИНА!**



**СЕДИНА – ПРИЗНАК СТАРОСТИ –
А НЕ МУДРОСТИ...**



**КТО МНОГО ГОВОРIT О СВОЁМ ПРОШЛОМ,
ТОМУ НЕЧЕМ ПОХВАСТАТЬСЯ СЕГОДНЯ...**



**НИКОМУ НЕ ЗАВИДУЙ:
ЗАВИСТЬ ПОЕДАЕТ ЗДОРОВЬЕ...**



**КОГДА ДЕЛО СДЕЛАНО,
СОВЕТЧИКИ НАЙДУТСЯ...**



**НЕ СУДИ О ЧЕЛОВЕКЕ,
КОГДА ЕГО ПОСТИГЛО ГОРЕ...**



**КТО ДОЛГО ВЫБИРАЕТ ЖЕНУ,
ВЫБИРАЕТ САМУЮ ПЛОХУЮ...**



**КТО ДЕТЕЙ НЕ ИМЕЕТ,
ХОРОШО ИХ ВОСПИТЫВАЕТ...**

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

ОТ РЕДАКЦИИ **УТ**

Владимир Зима оставил о себе светлую память

Не стало Владимира Зимы. Но он остался в нашей жизни — настолько неординарным явлением стала его деятельность в российской теории и практике управления. Он был одним из тех редких людей, который не только не стеснялся признаваться в допущенных ошибках, но умел претворить собственный опыт в столь необходимые другим знания. По его собственному признанию, он воспринимал свою деятельность бизнес-тренера не как работу, а как процесс взаимного обогащения идеями, сомнениями и успехами. Уникальность личности Владимира заключается в том, что он был одновременно ученым — преподавателем Московского физико-технического института и автором книги «Мышление руководителя», педагогом и консультантом для сотрудников многих фирм — чему он посвящал треть своего времени, и практиком, который следовал принципу «Сделай то, чему учишь», действующим директором по организационному развитию крупных компаний.



Владимир Зима

В 1993 году Владимир Зима открыл собственное дело. В 1998 году перед мировым финансовым кризисом ему пришлось начинать все заново. В 2000-х годах был эпизод, когда кроме собственного бизнеса он работал на семь компаний одновременно, причем занимался и продажами, и производством, и администрированием.

Когда из-за проблем со здоровьем Владимиру пришлось оставить предпринимательскую деятельность, он обратился к осмыслению управленческих концепций и инструментов с учетом собственного накопленного опыта. В результате родилась уникальная программа подготовки топ-менеджеров. За более чем 10-летний срок за консультациями к Владимиру обращались такие компании, как Росатом, ТНК, Роснефть, Северсталь, Новатэк, Ашан, Home Credit & Finance Bank, Альфа-Банк, Импексбанк.

Владимир Зима считал, что руководитель — это профессия, которой «нельзя научиться заранее». Он ушел, но остались его ученики, а потому не стоит говорить об ощущении пустоты. Владимир заполнил ее своей жизнью и стремлением побудить людей к изменениям — в жизни и в самих себе. А людей он считал высшей ценностью.

*Павел Кочетков