**ПАМЯТКА**

**Типы работников-манипуляторов**

**Палач.**

Угрожает неприятностями: «Уволюсь», «Я пойду выше!»

\*\*\*

**Диктатор.**

Приказывает, распоряжается, демонстративно нико­му не подчиняется: «Да мне все равно, что там в должностных инструкциях», «Сказал не буду – значит не буду», «Кого-то другого назначьте!».

\*\*\*

**Торговец ложными надеждами.**

Все высчитывает, хитрит, обещает выгоды: «А давайте лучше я… а потом я…», «У меня все часы отрабо­таны», «Я уже все спланировала».

\*\*\*

**Судья.**

Оценивает, преисполнен недовольства и обвинений: «Безобразие!», «Нарушение!», «Одна я что-то делаю, а вы… а они…»

\*\*\*

**Хулиган/сварливая баба.**

Ругается, критикует, демонстрирует свою агрессивность, провоцирует скандалы. Делает все, чтобы с ним боялись связываться. Любой разговор превращает в свару с собе­седником или обвинение кого-то третьего: «Я молчать не буду!», «Вы совсем уже!», «Да пошло оно все!»

\*\*\*

**Тряпка.**

Ничего не может сделать, бесполезен и жалок, не прояв­ляет ни малейшей воли, чрезмерно раним. Ничего не запоминает, не слышит, теряет, терпит: «Ой, не могу», «Не знаю», «Что же я сделаю?!»

\*\*\*

**Мученик.**

Обвиняет вас в своих трудностях, постоянно жалуется, причитает. Ему вечно хуже всех: «Вы меня в гроб хотите загнать!», «Вы посмотрите, до чего я дошла!», «Вечно я!»

\*\*\*

**Славный парень.**

Настолько доброжелательный, помогающий, убивающий своей добротой, заботливостью и любовью, что отка­зать ему в чем-то почти невозможно – ведь он такой хороший! «Да вы так не волнуйтесь», «Ради вас я могу!», «Это правильно, я все понимаю, конечно-конечно!»

\*\*\*

**Прилипала.**

Набивается в друзья, угождает, поддакивает, не име­ет своего мнения. Ничего не делает в одиночку, всегда стремится с кем-то разделить свои обязанности: «А вы же тоже будете?», «А с кем я буду?», «Одна я не смогу»

\*\*\*

**Равнодушный.**

Подчеркивает свою эмоциональную невовле­ченность, безразличие. Ускользает от общения и не раскрывает свою позицию: «Делайте что хотите», «Мне все равно», «А я что, я ничего!»

**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.

**Схема манипуляции**

**1шаг**

**Скрытое намерение и скрытое чувство манипулятора.**

Они лежат в основе манипуляции. Жертва этого не замечает.

**2шаг**

**Эмоциональный шантаж.**

Манипулятор давит на слабые места: тревогу, вину, стыд, чувство собственной значимости, безопасность. Демонстрируется чувство, которое нацелено на жертву манипуляции и всегда очевидно ей. Жертва видит его рельефно.

**3шаг**

**Скрытая информация.**

Сопутствует эмоциональному шантажу. Ее невозможно выяснить объективно. Можно только поверить или нет словам манипулятора об этом. Он использует эмоциональный шантаж именно для того, чтобы вы поверили. Это прекрасно осознает манипулятор, но не вы.

**4шаг**

**Спровоцированные чувства у жертвы.**

Под влиянием манипулятора возникают вина, стыд, страх, сочувствие, чувство, что обязан(а) помочь, жалость.

**5шаг**

**Решение жертвы манипулятора.**

Основано не на рациональном понимании ситуации и не на своих целях, а на вызванных манипулятором чувствах и его скрытых целях. Манипулятор добился своего, победил.