



Как сохранить самоуважение в коллективе

- Научиться общаться с токсичными людьми
- Отстаивать свои личные границы
- Не опускаться до прямых конфликтов
- Правильно воспринимать конструктивную критику
- Чаще себя хвалить, благодарить себя и других
- Не ставить себя выше других
- Подчеркивать свои достоинства
- Принимать себя таким, какой ты есть
- Любить себя
- Чаще напоминать себе о своей значимости и не обесценивать свой труд
- Уделять время саморазвитию
- Уметь говорить нет
- Не бояться допустить ошибку и уметь признавать свои ошибки
- Не стесняться просить помощи и совета, не отказывать в помощи другим
- Быть справедливым по отношению к себе и другим

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?