

Konstruktiver Umgang mit negativer Kritik

Anlass:

Sind Sie mit Ihren inneren und äusseren Reaktionen auf die Kritik von Vorgesetzten, Mitarbeitenden oder Kunden nicht zufrieden? Vermissen Sie manchmal an sich eine gute Art der Gelassenheit? Möchten Sie sich weder persönlich angreifen noch alles an sich abprallen lassen?

Inhalte:

- Was heisst Kritikfähigkeit?
- Welche Kritikfähigkeit stelle ich mir vor?
- Kennen lernen von Kommunikationsmodellen und -techniken
- deeskalierende Gesprächstechniken
- Gelassenheit bewahren ohne stur zu wirken
- sich abgrenzen

Ziele:

Die Teilnehmenden wissen, was es bedeutet, kritikfähig zu sein. Sie kennen eine Auswahl an Kommunikationsmodellen und -techniken, um das „Verstehen“ der Kritik-Botschaft optimieren zu können. Sie kennen Methoden, um gelassen auf Kritik zu reagieren und sich, wenn nötig, gut abzugrenzen.

Zielgruppe:

Personen, die mit ihrem Umgang mit negativer Kritik noch nicht ganz zufrieden sind und dazu neue Ideen und Gelegenheit zum Üben möchten.

Arbeitsweise:

Inputs im Plenum, individuelles Bearbeiten von Unterlagen, Gruppenarbeiten, Partnerarbeiten, Rollenspiele

Dauer:

1 oder 2 Tage

max. Teilnehmerzahl:

12

Trainerin:

Dr. phil. Astrid Mehr