

Umgang mit Kritik

Kritisieren ist schon schwierig, Kritik zu ertragen noch viel mehr....

Kritik ist eine prüfende Beurteilung nach einem Maßstab – nehmen Sie sie als Denkanstoß wahr, als Chance zur Weiterentwicklung? Reagieren Sie mit emotionalen Ausbrüchen oder macht sich ein Gefühl der Ohnmacht, der Ungerechtigkeit, der Wut oder des Missverständnisses breit?

Besonders wir Frauen haben oft Mühe, Kritik nicht als persönlichen Angriff oder als Abwertung Ihrer gesamten Person zu empfinden. Dies führt dazu, dass sie sich oftmals scheuen, ihren Mitmenschen ein negatives Feedback zu geben.

In diesem Workshop lernen Sie einen souveränen Umgang mit Kritiksituationen.

- Umgang mit der eigenen inneren Kritikerin
- Kritik souverän annehmen
- Umgang mit ungerecht empfundener Kritik
- Das 4-Ohren-Modell
- Kritisieren, ohne zu verletzen
- Selbstbewusst Nein sagen

Referentin:

Eva Heymann, Kommunikationstrainerin/Job-Coach, Frankfurt am Main

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Mindestens 6 und maximal 14 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Diese Veranstaltung kann als Tagesseminar (5-6 Std.) oder als interaktiver Online-Vortrag (90-120 min.) angeboten werden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Flipchart mit Papier, Stühle in U-Form mit Tischen

Maximale Entfernung:

hessenweit