

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?

Der Umgang mit Kritik will gelernt sein. Besonders Frauen haben oft Mühe, Kritik nicht als persönliche Verletzung zu empfinden. Dies führt dazu, dass sie sich scheuen, ihren Mitmenschen ein negatives Feedback zu geben. Werden sie selbst kritisiert, fühlen sie sich oftmals abgewertet.

In diesem Workshop lernen Sie mit Kritiksituationen umzugehen. Dazu gehört:

- Der innere Kritiker
- Kritik souverän annehmen
- Umgang mit ungerecht empfundener Kritik
- Das 4-Ohren-Modell
- Wertschätzend Kritik üben
- Selbstbewusst Nein sagen

Referentin:

Eva Heymann, Marketing- und Kommunikationsberaterin, Frankfurt am Main

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Mindestens 6 und maximal 14 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung mit 3 – 6 Zeitstunden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Flipchart mit Papier, Beamer, Leinwand, Stühle in U-Form mit Tischen

Maximale Entfernung:

hessenweit