

Kompakt konzipiert

Das wichtigste Wissen und Können in kürzester Zeit

Theoretisch fundiert, hoher Praxisbezug, sofort umsetzbare Tools, kompakte Einheiten  
Erprobter Mix von Theorie (zum Verstehen) und Training (zur Umsetzung)

### «Kritikfähigkeit – eine gesuchte Stärke»

Kritikfähigkeit ist eine Schlüsselqualifikation im privaten wie im beruflichen Alltag. Mit Kritik umgehen heisst, von ihr profitieren wollen; sowohl als Kritiknehmer wie als Kritikgeber. Dazu ist es notwendig zu unterscheiden, was eine gute Kritik ist und welche nicht.

Eine gute Kritik ist immer konstruktiv, wertschätzend formuliert, und sie will verbessern. Sie richtet sich an dein Verhalten. Destruktive Kritik dagegen richtet sich gegen deine Person, fühlt sich abwertend an, und sie will etwas schlechtmachen. Auf eine solche Kritik gilt es nicht einzugehen und schon gar nicht sich zu rechtfertigen.

Beide Seiten, Kritik anzunehmen und Kritik zu äussern, haben ihre Anforderungen. Wie gut sie erfüllt werden, erleben wir in bestimmten Berufen ganz deutlich; wenn man z.B. im Lehrberuf oder als Führungskraft Kritik anbringen muss oder umgekehrt z.B. im Kundenkontakt der Kritik ausgesetzt ist. Wir alle brauchen diese Kompetenz in unseren Beziehungen und zwar auf beiden Seiten der Medaille.

#### Den Umgang mit Kritik haben wir selbst in der Hand

Alle profitieren – wir selbst und unsere Umfeld -, wenn wir entspannt mit Kritik umgehen und sie konstruktiv und nicht verletzend anbringen können.

Seit 20 Jahren beschäftige ich mich mit Schlüsselkompetenzen, zu denen Kritikfähigkeit gehört.

Sie taucht im zwischenmenschlichen Bereich immer wieder auf und statt hilfreich zu sein, blockiert sie ungewollt häufig.

Kritikempfänger fühlen sich nicht selten persönlich angegriffen und gekränkt, haben Angst vor Ablehnung, reagieren verärgert oder sogar wütend, rechtfertigen sich grundlos, ziehen sich innerlich zurück oder gehen zum Gegenangriff über.

Kritikgeber dagegen erleben sich nicht selten hilflos gegenüber beleidigten Rückzügen, Faust im Sack, Kommunikationsabbrüchen, Vorwürfen, Schuldzuweisungen, evtl. sogar Wutausbrüchen oder Verbalattacken. Die meisten Menschen stecken irgendwo dazwischen fest.

Damit die Kompetenz im Umgang mit Kritik inhaltlich zielführend und emotional leicht wird, gibt es ein paar wirkungsvolle Tools. Sie lassen sich leicht in den Alltag einbauen und stärken gleichzeitig die Persönlichkeit und das Selbstvertrauen. Kritikfähigkeit wird in Ihrem Lebenslauf zur ausgewiesenen Stärke, wenn ich Ihnen zeige wie es geht und dass Sie es können.

**Treffen Sie diese Entscheidung für sich, ob sich Ihr Umgang mit Kritik nicht gerade jetzt ändern sollte. Der Zeit- und Geldaufwand ist gering und ich unterstütze Sie gerne dabei.**

#### Durchführung online mit max. 4-6 Personen in einem persönlichen exklusiven Rahmen

Wir treffen und in meinem Zoom Raum, so dass Sie bequem von überall her teilnehmen können; ohne Reisekosten und Reisezeit. Meinen Zoom-Link erhalten Sie einen Tag vor der Durchführung auf Ihre Mailadresse.

Sie lernen sechs aufeinander abgestimmte Techniken als Kritiknehmer und optimieren Ihr Verhalten als Kritikgeber. Alles ist unmittelbar im beruflichen und privaten Alltag einsetzbar.

Der Preis für die zwei Abend-Termine beträgt CHF 120.- pro Teilnehmer / Teilnehmerin  
Zahlbar im Voraus per Kontoüberweisung. Eingang der Zahlung zwei Tage vor der ersten Durchführung.

#### Ablauf des Minikurses «Kritikfähigkeit»

1. Abend 18.00 bis ca. 19.30 Uhr

*Wir beginnen mit deiner Realität – wo stehst du im Augenblick als Kritiknehmer*

*Danach zeige ich dir in 6 Schritten, was du für einen gelasseneren Umgang machen kannst*



*Voraussetzung ist, dass du ehrlich bist zu dir selbst und deine Hürden wirklich beiseiteschaffen willst  
Durch ein paar Übungen verbinden wir das Wissen mit dem Können. Du erhältst dazu ein Arbeitsblatt  
und ein sog. Barometer, auf dem du deinen Fortschritt festhalten kannst.*

2. Abend 18.00 bis ca. 19.30 Uhr

*Nach der Beantwortung der offenen Fragen, gehen wir auf die Seite des Kritikgebers  
Im Fokus sind: Was bin ich für ein Kritik-Typ und wie führe ich ein nicht-verletzendes Kritikgespräch  
Danach geht um das Instrument der Reflexion, das vor allem am Anfang vor Rückfällen bewahrt.*

*Ein kurzer Blick auf die Stärken, die - im Umgang mit Kritik - für ein positives Mind und Feel Set  
sorgen, konserviert die konstruktive Haltung.*

*Durch Austausch in der Gruppe und Supervision werden die Tools individuell verfeinert und trainiert.  
Schlusspunkt bildet das persönliche Fazit.*

Auf Wunsch erhalten Sie im Anschluss eine Kursbestätigung (Inhalt, Zielsetzung und Dauer).

### **Deine Investition CHF 120.- pro TeilnehmerIn**

Zahlbar im Voraus zwei Tage vor der ersten Durchführung. Die Bezahlung erfolgt per  
Kontoüberweisung.

Wenn Sie sich für den Minikurs an zwei Abenden interessieren, schreiben Sie mir gerne unverbindlich  
eine Mail an [eveline.weber@versis.ch](mailto:eveline.weber@versis.ch).

### **Die nächsten Kurse (4 - max. 6 Teilnehmer) 2022**

Montag, 7. März und Mittwoch, 9. März 2022

An beiden Tagen von 18.00 bis 19.30 Uhr

Der Preis für die zwei Termine beträgt: CHF 120.00

Melden Sie sich jetzt an und sichern Sie sich den Platz für die «Gesuchte Stärke»

Ich freue mich

### **Anmelde-Talon per Mail retournieren an [eveline.weber@versis.ch](mailto:eveline.weber@versis.ch)**

Name

Vorname

Strasse / Nummer

PLZ / Ort

Land

E-Mail-Adresse

Der Zoom-Link wird Ihnen einen Tag vor Durchführung zugeschickt, vorausgesetzt das  
Kursgeld ist bis zu diesem Zeitpunkt eingegangen, d.h. bis Freitag, den 4. März 2022

Kontoüberweisung

Kontoinhaberin: Versis GmbH, Juchstrasse 4, CH-8173 Neerach

Bank: ZKB, Obere Bahnhofstrasse 25, 8910 Affoltern am Albis

Bankenclearing-Nummer (BLZ): 721.

BIC/SWIFT: ZKBKCHZZ80A

IBAN CH32 0070 0111 5002 8254 5

Ich wünsche eine Teilnahmebestätigung: Minikurs «Kritikfähigkeit – eine gesuchte  
Stärke»