

kompakt konzipiert  
theoretisch fundiert, praxisorientiert, methodisch offen  
Das wichtige Wissen und Können in kürzester Zeit

### «Kritikfähigkeit – eine gesuchte Stärke»

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

Gute Kritik ist immer konstruktiv, wertschätzend formuliert und will verbessern. Sie richtet sich an mein Verhalten. Destruktive Kritik dagegen richtet sich gegen meine Person, fühlt sich abwertend an und will etwas schlechtmachen. Darauf sollte man in keiner Weise eingehen.

#### **Nehmen Sie den Umgang mit Kritik selbst in der Hand**

Kritik anzunehmen und Kritik zu äussern, haben beide ihre Anforderungen. Wie gut diese erfüllt sind, erleben wir in zahlreichen Berufen; wenn z.B. die Lehrperson oder die Führungskraft Kritik anbringt oder umgekehrt in Berufen mit Kundenkontakt, die der Kritik ausgesetzt ist. Wir alle brauchen diese Kompetenz aber auch in unseren privaten Beziehungen. Wir selbst und unser Umfeld profitieren, wenn wir entspannt mit Kritik umgehen und sie konstruktiv und nicht verletzend anbringen können.

#### **Machen Sie Kritikfähigkeit zur ausgewiesenen Stärke in Ihrem Lebenslauf**

Ich beschäftige mich seit mehreren Jahren mit Schlüsselkompetenzen, zu denen die Kritikfähigkeit gehört. Sie ist zwischenmenschlich immer präsent. 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 zuweilen hilflos gegenüber beleidigten Rückzügen, dem 'Faust im Sack-Verhalten', Kommunikationsabbrüchen, Vorwürfen, Schuldzuweisungen, evtl. sogar Wutausbrüchen oder Verbalattacken. Viele stecken irgendwo dazwischen fest.

#### **Verstärken Sie mit Kritikkompetenz Ihre Souveränität**

Für diese Kompetenz, die inhaltlich zielführend und emotional leicht sein soll, gibt es ein paar wirkungsvolle Tools. Diese lassen sich einfach in den Alltag einbauen und stärken gleichzeitig Ihre Persönlichkeit und Ihr Selbstbewusstsein. Sie lernen 3 x 3 Bausteine kennen, die Ihr Denken und Handeln auf den Einsatz im beruflichen und privaten Alltag ausrichten. Bei einzelnen Bausteinen können Sie sogar vom «Tool-Buffer» auswählen, welche Technik am besten zu Ihnen passt.

#### **Die Durchführung ist online mit max. 4-6 Personen im persönlichen Rahmen**

Wir treffen uns in meinem Zoom Raum, so dass Sie bequem von überall her teilnehmen können. Sie haben weder Reisekosten noch Reisezeit. Den Zoom-Link erhalten Sie nach Zahlungseingang. Der Preis für die zwei Abend-Termine beträgt CHF 120.- pro TeilnehmerIn. Zahlbar im Voraus per Kontoüberweisung. Eingang der Zahlung zwei Tage vor der ersten Durchführung.

#### **Ablauf des Minikurses «Kritikfähigkeit – eine gesuchte Stärke»**

1. Abend 18.00 bis ca. 19.30 Uhr

*Wir beginnen mit Ihrer Realität – wo stehen Sie im Augenblick als KritiknehmerIn. Ich zeige Ihnen in 3 Schritten, was Sie für einen gelasseneren Umgang machen können. Gezielte Übungen verbinden Wissen mit Können. Unumgänglich ist, dass Sie allfällige Hürden wirklich einnehmen wollen. Sie erhalten ein Arbeitsblatt und einen «Barometer», um Ihre Fortschritte zu messen.*

2. Abend 18.00 bis ca. 19.30 Uhr

*Wir befassen uns mit der kritikgebenden Seite, d.h. im Fokus sind neben Ihrem persönlichen Kritik-Typ wie Sie ein nicht-verletzendes Kritikgespräch führen und unerwarteten Emotionen Ihres Gegenübers begegnen können. Für die Verankerung sorgt ein 'Mind & Feel Set' sowie ein einfaches Reflexionsinstrument. Beide beugen Rückfällen vor und konservieren das konstruktive Handeln zum Automatismus. Austausch in der Gruppe und Supervision festigen das Gelernte. Das Barometer schafft zusätzliche Transparenz. Sie erhalten wieder ein Arbeitsblatt.*

**Ihre 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 und Fragen haben, schreiben Sie mir gerne unverbindlich eine Mail an [eveline.weber@versis.ch](mailto:eveline.weber@versis.ch).

**Der nächste Kurs (4 - max. 6 TeilnehmerInnen) 2022 ist**

Daten auf Anfrage (immer Montag und Mittwoch)

An beiden Tagen von 18.00 bis 19.30 Uhr

Der Preis für die zwei Termine beträgt: CHF 120.00

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

**Melden Sie sich an und machen Sie aus Ihrer Kritikfähigkeit einfach eine 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 nach Zahlungseingang zugestellt.

**Kontoüberweisung**

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

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

Bankclearing-Nummer (BLZ): 721.

BIC/SWIFT: ZKBKCHZZ80A

IBAN CH32 0070 0111 5002 8254 5

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