

Selbstverantwortung und Kritikkompetenz

Statt uns selbst oder den Gesprächspartner und das Gesagte abzulehnen, zurückzuweisen, dicht zu machen und nichts – und schon gar keine Kritik - mehr an sich ranzulassen, braucht es ein offenes und verständnisvolles Verhältnis zu uns. Erst daraus kann sich dann ein offenes und verstehendes Verhältnis zu unserem Gegenüber entwickeln.

Ziele

- Sie lernen die emotionale Erlebniswelt Ihrer Persönlichkeit kennen und werden sich Ihrer Fähigkeit bewusst, Kritik konstruktiv zu verarbeiten
- Sie erkennen Ihre emotionalen Reaktionen auf Kritik und lernen den selbstverantwortlichen Umgang damit
- Sie lernen Ihre Kernüberzeugungen und Wunde Punkte kennen
- Sie wissen, wann und wie Sie in Gesprächen in die „Opferrolle“ rutschen und was sie dagegen unternehmen können
- Sie entwickeln Einfühlungsvermögen und Empathie für sich und andere
- Sie lernen im Gespräch zu bleiben und können die Interaktion selbstverantwortlich gestalten
- Sie finden gemeinsam mit dem Gesprächspartner konstruktive Lösungen

Inhalte

- Selbstwahrnehmung, Selbsterkenntnis, Selbstregulierung und Selbstführung
- Übungen, die Zugang zu den eigenen Persönlichkeitsanteilen ermöglichen
- Bedeutung von Verletzung und Kränkung in Gesprächen – Abschied von der „Opferrolle“
- Erkennen eigener innerer Konflikte und wie sie sich in Gesprächen manifestieren
- Konstruktiver und selbstverantwortlicher Umgang mit Kritik
- Neue Handlungsmöglichkeiten im Kontakt mit schwierigen Gesprächspartnern

Nutzen

Wenn wir lernen, uns statt mit Ablehnung und Kritik, mit Verständnis, Mitgefühl und Trost auf uns zu schauen, wenn wir lernen, uns auch mit unseren menschlichen, allzu menschlichen Fehlbarkeiten und Unzulänglichkeiten anzunehmen und zu respektieren, können wir Kritik mit Ruhe und Selbstakzeptanz entgegennehmen. Auf diese Weise können wir in jeder Alltagssituation lernen, für uns und für unsere Geschichte Verantwortung zu übernehmen und so uns selbst und unseren Mitmenschen mit Offenheit und Interesse zu begegnen.



Zielgruppe

MitarbeiterInnen und Führungskräfte, die eine hohe Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit mitbringen.

Selbstverständlich ist dies nur ein Vorschlag. Gerne können wir dieses Menü nach Ihren Vorschlägen abändern! Preis, Methode und Dauer werden deshalb gemeinsam mit Ihnen in der Auftrags- und Zielklärung festgelegt.