

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

## KRITIKKOMPETENZ

### Für einen souveränen Umgang mit Kritik

#### Zielgruppe

alle Mitarbeiter\*innen

#### Einführung

Kritikkompetenz beschreibt sowohl die Fähigkeit, negative Rückmeldungen angemessen und wertschätzend zu kommunizieren, als auch die Fähigkeit, erhaltene Kritik konstruktiv zu verarbeiten. Wie gehen Sie mit Kritik um? Bringt Kritik Sie aus der Ruhe? Möchten Sie lernen, anders mit negativen Rückmeldungen umzugehen?

Der Fokus des Seminars liegt auf dem Umgang mit empfangener Kritik. Zunächst klären wir, was genau Kritik ist. Das hilft uns, Vorwürfe aus Kritikgesprächen besser einzuordnen. Unterscheiden Sie, welche Worte Ihnen helfen, sich zu verbessern und welche Sie besser an sich vorbeifließen lassen, da sie nichts mit Ihnen zu tun haben. Wer die Intention des\*der Kritikgebenden versteht und durchschaut, kann viel souveräner mit Kritik umgehen. Nutzen Sie mentale, Körpersprachliche und verbale Reaktionsmöglichkeiten, um stark und selbstbewusst auf Kritik zu reagieren, so dass Sie sich nach diesem intensiven Seminartag schon fast auf die nächsten kritischen Bemerkungen freuen.

#### Ziel

- Sie wissen, was genau Kritik ist und was damit erreicht werden soll.
- Sie können kritische Bemerkungen besser einordnen.
- Selbstbewusstseins-Übungen stärken Ihre innere Kraft.
- Sie lernen, welche Körpersprache in Kritikgesprächen wesentlich ist, um auf Augenhöhe zu bleiben.
- Sie lernen den 3-Punkte-Reaktions-Plan kennen, um jederzeit souverän zu bleiben.
- Sie üben unterschiedliche Antwortstrategien ein.
- Statt sich von Kritikgesprächen herunterziehen zu lassen, nutzen Sie Kritik, um gestärkt aus diesen Gesprächen hervorzugehen.

#### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir gehen miteinander in den Dialog.
- Ich bringe mich konstruktiv in Diskussionen ein. Ich handle als Vorbild.

#### Programm

- Der 360-Grad-Blick auf die Kritik
- Ein zweischneidiges Schwert: Kritik und seine unterschiedlichen Intentionen
- Kritik braucht Selbstbewusstsein und Distanz
- Selbstsicherheit üben und auf Augenhöhe bleiben
- Kritik als Chancegeber
- Der 3-Punkte-Reaktionsplan
- Souveräne Antwortoptionen, die zu mehr Klarheit führen
- Kritisieren ist leicht – Problemlösungs-Denken fördern ist die Königsdisziplin

#### Seminarnummer:

Q2.2.3.6

#### Methode:

Kurzpräsentationen, Praxisbeispiele, Gruppenarbeiten, Übungen, Reflexionen

#### Referent\*in:

Heidi Prochaska  
Coachin, Trainerin, Autorin, ehemalige Personenschützerin

#### Termin:

03.06.2024

#### Zeit:

08:30 Uhr – 16:30 Uhr

#### Ort:

Studieninstitut Rhein-Neckar,  
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,  
Raum 518

#### Anmeldeschluss:

29.04.2024

#### Gebühr:

zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

