

Wochenendseminar vom 13. bis 15.11. 2020

Beginn : Freitag 18.00 Uhr

Anmeldung bis: 01.10.2020

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung: 15 Personen

Referenten: Thomas Cramer

Sozial- und Suchttherapeut/Kliniken Wied

Thema: „Mein Umgang mit Kritik“ Senioren 55+

Kritik und Wertschätzung liegen näher beieinander als wir oftmals denken. Kritik bedeutet Anteilnahme. Dennoch ist es häufig schwierig Kritik so anzubringen, dass sich der Kritisierte nicht persönlich angegriffen fühlt, denn wer sieht sich schon gerne in Frage gestellt. Kritik kann aber auch konstruktiv sein, z. B. können Rückmeldungen über das eigene Verhalten und die Wirkung auf andere Menschen helfen, sich weiterzuentwickeln und neue Perspektiven und Fähigkeiten zu erwerben. Es kommt also nicht nur darauf an, was man sagt, sondern auch, wie man es sagt. Kritik ist immer eine Herausforderung an die zwischenmenschliche Kommunikation, die immer etwas mit dem „Sender“ und dem „Empfänger“ zu tun hat. Deshalb wollen wir uns in diesem Seminar mit den unterschiedlichen Sichtweisen und Fragen zum Umgang mit Kritik auseinandersetzen.

- Wie gehe ich persönlich mit Kritik um?
- Welche Kommunikationsformen können konstruktiv wirken und welche eher nicht?
- Wie gehe ich mit verletzender Kritik um?
- Welche Fähigkeiten und Fertigkeiten helfen, Kritik positiv zu verarbeiten?
- Wie beginne ich ein Kritikgespräch, und wie komme ich auf den Punkt?
- Wie gehen wir mit Kritik in der Selbsthilfe in den Gruppen um?

„Gut auseinandersetzen, hilft zum guten Zusammensitzen“

(v. Emil Gött)