Weiterbildung
Berufsbegleitende Lehrgänge und Seminare

Ihr persönliches Bildungsangebot

Seminare

Seminarnummer: 1241

Kritikgespräche und schwierige Gespräche

Kritik gelassen ansprechen und annehmen

Termin 04.11.2026 - 05.11.2026

Abschluss bbw Teilnahmebescheinigung

Unterrichtsform Seminar

Dauer 2 Tage à 8 Stunden

Zeiten 2 Tage 08:30-16:30 Uhr

Gebühr 890 €*

* Dieses Seminar ist von der Umsatzsteuer befreit.

Förderung Selbstzahler

Weitere Termine

11.01.2027 - 12.01.2027 | 2 Tage | 08:30-16:30 Uhr

14.06.2027 - 15.06.2027 | 2 Tage | 08:30-16:30 Uhr

Ansprechpartnerin

Jacqueline Lebe
Tel.: 030/31005-130
Fax: 030/31005-120
Mail: jacqueline.lebe@bbw-akademie.de

Veranstaltungsort

Charlottenburg, Haus der Wirtschaft
Am Schillertheater 2
10625 Berlin

Perspektiven

Mögen Sie Kritik? Hand aufs Herz: Lieber geben oder annehmen?

Vielen Menschen ist es eine Herausforderung, Kritik so zu äußern, dass der andere sie gerne annimmt und eine Veränderung daraus erfolgt. Häufig befürchten sie Widerstand oder gar ein Gekränktsein. Dabei ist wertschätzende und gut formulierte Kritik ein wunderbares Geschenk - für den Gebenden wie auch für den Annehmenden. Schwer vorzustellen? Doch möglich und trainierbar.

In diesem Workshop erhalten Sie Techniken, Haltungsimpulse und viel Praxisrelevanz, damit Sie Kritik künftig leichter und effektiver ansprechen können. Sie trainieren einen entspannten Umgang mit Gesprächssituationen, die häufig als anstrengend empfunden werden.

Kritik zu äußern, ist mit einer gelassenen Haltung und den richtigen Methoden machbar, annehmbar und sorgt für ein entspannteres Miteinander. Mehr Sicherheit und innere Stabilität unterstützen eine empathische und dennoch sachliche Haltung im Gespräch. Themen frühzeitig zu erfassen und anzusprechen, hilft dabei, eine Verhärtung von Positionen zu vermeiden. Es geht darum, Verständnis zu zeigen und dennoch den anderen bei seiner Verhaltensveränderung zu unterstützen.

Inhalte

Gesprächsführung und schwierige Gesprächssituationen

Im Seminar geht es darum, Kritikgespräche und schwierige Gespräche gezielt vorzubereiten und sicher zu führen. Sie beschäftigen sich mit der eigenen Wahrnehmung und inneren Haltung, lernen

Gesprächstechniken kennen und erfahren, wie Sie auch bei Ärger und Frust sachlich und handlungsfähig bleiben. Dabei geht es ebenso darum, Kritik verständlich und annehmbar zu vermitteln wie selbst konstruktiv mit Kritik umzugehen.

Die Seminarinhalte im Einzelnen

- Klarheit in der Sprache und im Auftreten
- Gelungene Gesprächsführung
  - Vorbereitung und Aufbau
  - Gesprächstechniken wie Fragen stellen und Zuhören
- Wahrnehmung
  - Wahrnehmungskanäle - visuell und auditiv
  - Wie die innere Haltung die Wahrnehmung prägt
- Kritikgespräche gelassen führen
  - Abgrenzung: Kritik vs. Qualitätssicherung
  - Was Kritikgespräche zur Herausforderung macht
  - Passende Voraussetzungen schaffen
  - Kritik annehmbar vermitteln
  - Kritik selbst gut annehmen
  - Der Schatz einer Kritik
  - Aufbau eines Kritikgesprächs
- Umgang mit "Frustsituationen"
  - Wohin mit der Wut?
  - Was tun, wenn ich mich ärgere?

Die Seminarinhalte werden interaktiv im Workshop-Format erarbeitet. Die effektive Mischung zwischen Vortrag, Gruppenarbeiten, Feedbackrunden und dem Erfahrungshintergrund der Teilnehmenden schafft präzise Ergebnisse.

Zielgruppe

Für alle, die häufiger vor der Herausforderung stehen, sensible Themen anzusprechen und dabei souverän, wertschätzend und wirksam kommunizieren möchten. Ob im Umgang mit Kollegen, Mitarbeitenden, Kunden oder Geschäftspartnern.

Enthaltene Leistungen

Arbeitsunterlagen, gemeinsames Mittagessen und Getränke

Referent / Dozent

Frau Nicole-Kristina David-Ulbrich