

FRÜHSTÜCK - WORKSHOP



EINLADUNG

**Frühstück-Workshop
«Umgang mit Kritik»**

Samstag, 29. März 2025
09.00 Uhr – 13.00 Uhr

Hilton Zürich Airport
Hohenbühlstrasse 10
8152 Opfikon

Frühstück
ab 09.00 Uhr – 10.00 Uhr

Workshop
10.00 Uhr – 13.00 Uhr

Workshopleitung
Rolf Brunold

Investition
CHF 120 / Person
für Workshop und Unterlagen
(inkl. Frühstücksbuffet)

FRÜHSTÜCK- WORKSHOPS

sind spannende und beliebte Veranstaltungen zu aktuellen Themen in der Persönlichkeitsweiterbildung.

Sie steigern Ihre persönlichen Fähigkeiten und Sie lernen interessante Menschen kennen. Gleichzeitig erweitern Sie an diesem Workshop Ihr Netzwerk.

Über zweitausend TeilnehmerInnen haben bereits an Frühstück-Workshops teilgenommen.

UMGANG MIT KRITIK

Kritik lauert überall – auch auf Sie!

Egal, ob es eine Kritik, Beleidigung, Anschuldigung oder «nur» Stichelei ist – es kann bis in das Mark treffen. Niemand ist davor gefeit und es kann jederzeit passieren, z.B. von Vorgesetzten, Arbeitskollegen, Mitarbeitenden, Kollegen, Familienmitgliedern, PartnerIn, Kindern und immer mehr auch von den Sozialen Medien.

Im Umgang mit Kritik gibt es folgende Möglichkeiten. Entweder man spielt die «beleidigte Leberwurst», grollt, zieht sich hilflos zurück und schmiedet Rachepläne, etc. Oder man versteht den Umgang damit.

Zu beachten ist allerdings der Unterschied zwischen konstruktiver und destruktiver Kritik. Selbst eine destruktive Kritik, kann ein Fünkchen Wahrheit enthalten. Das zu erkennen und zu akzeptieren zeigt Grösse, nutzt das Potential zur Verbesserung und man geht gestärkt daraus hervor.

WIE GUT KÖNNEN SIE MIT KRITIK UMGEHEN?

Lernziele in diesem Workshop

- die Beweggründe von Kritik und Beleidigungen
- Ihre Trigger-Punkte kennen
- den Unterschied zwischen konstruktiver und destruktiver Kritik
- locker und überzeugend reagieren
- in der Kritik Chancen sehen
- das 4-Ohren-Prinzip kennen und anwenden

Dieser Workshop bietet Ihnen Gelegenheit, Techniken im Umgang mit Kritik zu entwickeln. Durch einfache, kurze und praktische Übungen werden Sie neue Ideen und Einsichten gewinnen. Sie werden inspiriert und motiviert nach Hause gehen.

Die Teilnahme an diesem Workshop ist ein Muss!

Teilnehmerzahl begrenzt.



Kontakt & Anmeldung:
Rolf Brunold
Tel: 044 888 60 60
r.brunold@rolfbrunold.ch

Brunold + Partner
Hubring 42
CH – 8303 Bassersdorf
www.rolfbrunold.ch

ROLF BRUNOLD
Kommunikation • Verkauf • Motivation