

Seminar-Info

Souveräner Umgang mit Fehlern und Kritik

Angemessen reagieren und konstruktives Feedback geben

Kurzbeschreibung/Seminarinhalt:

Im Arbeitsalltag passieren Fehler, das ist normal. Dass im beruflichen Kontext Kritik geübt wird – an uns oder auch von uns – gehört dementsprechend dazu. Kritik zu empfangen, empfinden wir oft als unangenehm, sie kann heftige Gefühle, wie Kränkung, Peinlichkeit oder Schuld, auslösen. Und doch ist Kritik hilfreich und nützlich: Wenn wir sie „auf dem richtigen Ohr“ hören, können wir davon profitieren und sie als konstruktive Anregung nutzen.

Dies wollen wir im Seminar trainieren. Im Fokus stehen die Fragestellungen: Wie kann ich mich beruhigen und „cool“ bleiben, wenn ich mit Kritik konfrontiert werde? Wie reagiere und antworte ich? Und wie kann ich selbst Dinge so sagen, dass sie nicht verletzend sind?

Wir beschäftigen uns mit Feedback-Regeln und gewaltfreier Kommunikation, erörtern persönliche Anliegen und probieren aus, wie es gelingen kann, auch in schwierigen Situationen „gut überzukommen“. Gerüstet mit kommunikativem Handwerkszeug, bereiten wir in Rollenspielen gemeinsam eigene Feedback-Situationen vor.

Was Sie nach dem Seminar wissen werden:

- Sie lernen, mit den mit Kritik oftmals verbundenen, negativen Gefühlen besser umzugehen.
- Sie kennen Möglichkeiten, verbal angemessen auf Kritik zu reagieren.
- Sie wissen, dass sich häufig auch aus unfairen Botschaften ein konstruktiver Kern heraushören lässt und wie man ihn finden kann.
- Sie haben geübt, Feedback und Kritik so zu formulieren, dass die Angesprochenen
- Ihre Anregungen gut aufnehmen und umsetzen können.

An wen richtet sich das Seminar?

Schwerbehinderte und ihnen gleichgestellte sozialversicherungspflichtig Beschäftigte und Beamte aus Hamburger Betrieben und Behörden sowie in Hamburg tätige Selbstständige, die über den Weg des Achtsamkeitstrainings eine zusätzliche Ressource zur Selbstregulation in stressigen Situationen im beruflichen Alltag gewinnen möchten.

Seminartermine, Kosten, Veranstaltungsort:

2-Tagesseminar, Mittwoch und Donnerstag, 10.06. + 11.06.2026, jeweils 9.00 - 16.30 Uhr

Die Veranstaltung findet bei ARINET in den Räumlichkeiten von NetQ. statt (1. OG).

Die Veranstaltung ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Das Angebot von NetQ. wird vom Integrationsamt Hamburg gefördert und richtet sich an Menschen mit Schwerbehinderung oder Gleichstellung, die mindestens 15 Std./Wo. in Hamburg berufstätig sind. Für die kostenfreie Teilnahme ist es erforderlich, folgende Unterlagen vorzulegen: Schwerbehindertenausweis oder Gleichstellungsbescheid, Feststellungsbescheid und Arbeitsvertrag bzw. bei Beamten Ernennungsurkunde sowie bei Selbstständigen Einkommensnachweise. Aus Datenschutzgründen empfehlen wir die Zusendung von Kopien der genannten Unterlagen per Post.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Tel. 040 / 38 90 45-63, E-Mail: NetQ@arinet-hamburg.de

ARINET, Schauenburgerstraße 6, 20095 Hamburg (Innenstadt)