

Coaching képzés a projekt szakemberei számára

2019. 05. 08-09.

A harmadik coaching képzés Göntér Mónika vezetésével valósult meg a KultúrÁsz Közhasznú Egyesület működési helyén, Debrecenben.

A két napos képzés fő témája a konfliktusok kezelése volt.

A konstruktív kritika alapelvei a következők:

- Arról beszélj, hogy az illető mit tesz vagy hogyan viselkedik, ne arról, hogy ő milyen ember!
- A "mindig", "soha" vagy "már megint" szavak helyett használd: a "néha", "mostanában" vagy "időről időre" kifejezéseket!
- Fogalmazz meg egy ítéletmentes magyarázatot arra vonatkozólag: miért viselkedik úgy az illető, ahogy viselkedik!
- Mondd el: hogyan szeretnéd, hogy mostantól hogy viselkedjen az illető!
- Magyarázd el az elvárt, új viselkedés lehetséges nyereségeit!
- Mutasd ki, hogy hiszel a másikban, meg vagy győződve arról, hogy a javaslatok alapján képes másképpen viselkedni!
- Közösen döntsétek el, hogy hogyan reagáljon a kritizált fél a jövőben hasonló helyzetekre!
- Adj pozitív visszajelzést!

Hogyan fogadjuk a kritikát?

- Hallgasd meg! Mutass érdeklődést és ne védekezz!
- Köszönd meg! Mutasd ki, hogy értékeled a témafelvetést!
- Légy megértő! Mutasd ki együttérzésed a kritizált viselkedés irányában!
- Vállald a felelősséget! Fejezd ki sajnálatod, és kérj bocsánatot, ha ez indokolt!
- Alakítsd a panaszt kívánsággá! Fogalmazz meg, hogy a kritizáló mit vár tőled!
- Köss egyezséget! Győződj meg a jövőre vonatkozó konkrét megegyezés megszületéséről!

Ahhoz, hogy mindennapjainkban mindezt alkalmazni tudjuk, gyakorolnunk kell. Lesz, amikor sikerül megfelelő módon reagálnunk, és lesz, amikor nem. Segítsük egymást!