



# FRÜHSTÜCKS-WORKSHOP

## EINLADUNG

### Frühstücks-Workshop Umgang mit Kritik

**Samstag, 14. September 2024**  
9.00 Uhr – 13.00 Uhr

#### **B&B HOTEL**

Helblingstrasse 9  
4852 Rothrist

#### **Frühstück**

09.00 Uhr – 10.00 Uhr

#### **Workshop**

10.00 Uhr – 13.00 Uhr

#### **Workshopleitung**

Josef Bühler

#### **Investition**

CHF 120.- / Person  
inkl. Frühstücksbuffet

**Frühstücks-Workshops sind beliebte und spannende Veranstaltungen zu aktuellen Themen in der Persönlichkeitsentwicklung.**

**Sie steigern Ihre persönlichen Fähigkeiten und Sie lernen interessante Menschen aus den verschiedensten Branchen kennen. Gleichzeitig erweitern Sie an diesem Workshop Ihr Netzwerk.**

## 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, pubertierenden 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.

### **In diesem Workshop lernen Sie**

- Die Beweggründe für Kritik und Beleidigungen
- Sie lernen Ihre Trigger-Punkte kennen
- Wie Sie locker und überzeugend reagieren
- Wie Sie in der Kritik Chancen erkennen
- Das 4-Ohren-Prinzip kennen und anwenden

Dieser spannende Workshop bietet Ihnen Gelegenheit, Techniken zu entdecken, die Ihnen helfen gegen Kritik gewappnet zu sein. 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 sollten Sie nicht verpassen!**

Teilnehmerzahl ist begrenzt.



### **Kontakt & Anmeldung:**

Josef Bühler  
Tel: 062 751 80 30  
josef@josefbuehlertraining.ch

Schönbergstrasse 7  
CH – 6252 Dagmersellen  
www.josefbuehlertraining.ch

**Josef Bühler**  
Training und Coaching