

Aceptación y gestión de críticas

Objectius

- **Aprender a** dar información, dar opinión, exponer necesidades y sentimientos, comunicar decisiones, formular críticas, aceptar críticas, responder de forma colaborativa a las críticas y aceptar los cumplidos y las valoraciones positivas
- **Discriminar** las ocasiones en las que la expresión personal es importante y adecuada.
- **Adquirir recursos** para la gestión emocional en el proceso de recibir y dar críticas.
- **Expresar sentimientos** o deseos positivos y negativos de forma eficaz, sin negar ni desconsiderar a las demás personas y viviéndolo de manera saludable.



Programa

1. Introducción: los objetivos explícitos e implícitos de dar y recibir críticas

2. Discriminar entre dar información, dar opinión, exponer necesidades y sentimientos, comunicar decisiones, formular críticas, aceptar críticas, responder colaborativamente a las críticas y aceptar los cumplidos y las valoraciones positivas

3. ¿Reconocemos todas las críticas?

Cómo se manifiestan las críticas implícitas que es necesario aceptar y responder.

El silencio en las reuniones y en las situaciones informales.

El incumplimiento de la tarea.

“La queja”, “el vacío”, el olvido, la no presencia.

La falta de aceptación del rol profesional o de la jerarquía.

4. La gestión de las autocríticas

5. Ejercicio de formulación de críticas

Análisis de críticas ineficientes y propuestas de críticas bien formuladas.

6. La gestión de las críticas con las que estamos en desacuerdo

7. Conclusiones: autoconocimiento, objetivos, estrategias, modelos comunicativos y plan de trabajo



Duración: 10 horas