

7. Kritika je důležitá

Kritika vás někdy může tvrdě a nečekaně zasáhnout. Může vás rozzlobit nebo vyděsit. Lepší by byl větší klid. Jak si udržet hlavu vzhůru a nízký tlak, naleznete v následujících doporučeních:

Tip 1: Každou kritiku berte vážně!

Ve většině případů je první spontánní reakcí na kritickou poznámku na vaši osobu nebo práci obrana. Rozhodně byste se však měli zdržet obhajoby a hádek s kritikem.

Kritiku berte vždy vážně a zpočátku vždy předpokládejte, že váš protějšek má pravdu. Nezáleží na tom, kdo kritizuje nebo čeho se kritika týká. Každou kritiku byste měli brát vážně a zamyslet se nad tím, zda je oprávněná a jak ji můžete využít.

Tip 2: Kritiku zpochybněte!

Neměli byste však kritiku jednoduše přijímat. Lepší je kritiku zpochybnit. Požádejte kritika, aby svou kritiku upřesnil. Co přesně mu vadí? Na jakých konkrétních příkladech svou kritiku ilustruje? Co můžete v budoucnu udělat lépe? Pokud vám na tyto otázky odpoví, budete přesně vědět, na čem je jeho kritika založena a jak ji můžete konkrétně využít.

Poté byste měli věnovat čas zamyšlení se nad tím, co bylo kritikou sděleno. Položte si otázku, zda má váš kritik pravdu. Při odpovědi na tuto otázku buďte k sobě upřímní a přiznejte si své chyby. Není to známka slabosti, naopak to ukazuje, že dokážete konstruktivní kritiku přijmout a využít.

Tip 3: Nikdy si kritiku neberte osobně!

Samozřejmě není nikdy příjemné, když vás druzí kritizují a prezentují vaše vlastní chyby. Přestože je to obtížné, měli byste se snažit nebrat si kritiku osobně. V zaměstnání kritika většinou nesměřuje na vás osobně, ale spíše na pracovní postupy nebo problémy v komunikaci či nejasné úkoly a odpovědnosti.

Tip 4: Kritiku vnímejte jako příležitost!

Abyste se s kritikou dokázali lépe vypořádat, měli byste ji také vnímat spíše jako příležitost, a ne jako útok. Podívejte se na ni takto: bez kritických připomínek druhých lidí byste nevěděli, co byste mohli dělat lépe. Konstruktivní kritika je proto velmi důležitá pro rozvoj a zlepšování. Proto si zpětnou vazbu ke své práci, od kolegů i od svého nadřízeného, pravidelně požadujte. Tato výměna názorů je obzvláště cenná, protože díky ní přesně víte, jak si stojíte a co můžete udělat ještě lépe.

Tip 5: Buďte sebekritičtí!

Pokud budete k sobě a ke své práci kritičtí, budete také mnohem lépe zvládat kritiku od ostatních lidí. Pravidelně se zamýšlejte nad svým chováním a výkonem v práci. Buďte kritičtí a změňte věci, se kterými nejste spokojeni.