

7. Le critiche fanno bene

Le critiche a volte colpiscono duramente e inaspettatamente. Possono farvi arrabbiare o spaventare. Una maggiore compostezza sarebbe perfetta. Di seguito descriviamo come mantenere la testa alta e il polso basso.

Suggerimento 1: Prendete sul serio ogni critica!

Nella maggior parte dei casi, la prima reazione spontanea a un'osservazione critica su di voi o sul vostro lavoro è quella di mettersi sulla difensiva. Tuttavia, dovete assolutamente evitare di chiudervi a riccio e di discutere con la persona che vi sta criticando.

Prendete sempre sul serio la critica e, inizialmente, date sempre per scontato che la vostra controparte abbia ragione. Non importa chi fa la critica o a cosa si riferisce. Dovete prendere sul serio ogni critica e riflettere se è giustificata e come potete trasformarla in un punto di forza.

Suggerimento 2: Mettete in discussione le critiche!

Non dovete però limitarvi ad accettare le critiche. È giusto anche metterle in discussione. Chiedete al “critico” di entrare nel dettaglio. Cosa lo infastidisce esattamente? Quali esempi specifici utilizza per illustrare la sua critica? Cosa potete fare di meglio in futuro? Se risponde a queste domande, saprete esattamente su cosa si basa la sua critica e come potete attuarla concretamente.

In seguito, dovrete prendervi il tempo necessario per riflettere su ciò che è stato detto. Chiedetevi se il vostro critico ha ragione. Nel rispondere a questa domanda, siate onesti con voi stessi e ammettete i vostri errori. Questo non è un segno di debolezza, bensì dimostra che siete in grado di accettare e mettere in pratica le critiche costruttive.

Suggerimento 3: Non prendete mai le critiche sul personale!

Naturalmente non è mai piacevole essere criticati dagli altri e vedersi elencati i propri difetti. Tuttavia, anche se è difficile, bisogna cercare di non prendere le critiche sul personale. Nel lavoro, di solito le critiche non sono rivolte a voi personalmente, piuttosto alle dinamiche di lavoro, ai problemi di comunicazione o a compiti e responsabilità poco chiari.

Suggerimento 4: Considerate le critiche come un'opportunità!

Per poter affrontare meglio le critiche, dovrete vederle più come un'opportunità e non come un attacco. Vedetela in questo modo: senza i commenti critici degli altri, non sapreste cosa e come migliorare. Le critiche costruttive sono quindi molto importanti per sviluppare e migliorare. Pertanto, chiedete regolarmente un feedback sul lavoro, sia ai colleghi che al vostro capo. Questo scambio è particolarmente prezioso perché vi permette di sapere esattamente a che punto siete e cosa potete migliorare.

Suggerimento 5: Siate autocritici!

Se siete critici nei confronti di voi stessi e del vostro lavoro, sarete in grado di gestire molto meglio anche le critiche degli altri. Riflettete regolarmente sul vostro comportamento e sulle vostre prestazioni sul lavoro. Siate critici e cambiate le cose che non vi soddisfano.