

LÆR DEG Å TAKLE KRITIKK

BLI
TØFFERE – OG
SMARTERE!

Kryper du inn i forsvarsskallet og biter tilbake når noen kritiserer deg? Visst kan det svi, men forhåpentligvis lærer vi noe av kritikken. Her får du noen smarte råd som holder deg i balanse når det suser rundt deg.

Tekst: Marit Dale Aarseth

– Den første gangen jeg fikk real kritikk av en sjef, var i min første jobb i et eiendomsmeglerfirma. Han irettesatte meg for stadig å komme for sent, til tross for at han før hadde gitt meg inntrykk av at jeg hadde fleksitid. Det var skikkelig ubehagelig og ydmykende, men jeg forsto raskt at her var det bare å svelge alt selvforsvar og gjøre som han sa. Det positive var at jeg lærte å bli veldig punktlig, en vane som er blitt høyt verdsatt i ettertid, forteller Kristy (21).

Som i Kristys tilfelle kan kritikk oppleves både overraskende, urettferdig og usaklig. Ydmykende er det også, og egoet vårt roper ikke akkurat hurra! Men tar vi den på rett måte, kan den faktisk bli til nytte i ettertid.

Et ordtak av ukjent opprinnelse sier:

«Det triste ved de fleste av oss er at vi heller vil bli ødelagt av ros enn reddet av kritikk.» Selv om vi foretrekker ros, lærer vi lite hvis vi ikke også får korreksjon i forhold til hvordan vi kan forbedre oss.

– Konstruktiv kritikk er i utgangspunktet positivt fordi den gir oss mulighet til endring, vekst og utvikling. Det krever for øvrig en positiv arbeidskultur der bakgrunnen for kritikken er at man vil hjelpe hverandre til framgang og suksess. Hvis kritikken ikke er godt ment, kan den skape usikkerhet, utrygghet og tap av selvtillit, forteller karriereveileder Karen Lisbet

Baldishol Brevig ved Sollan DA i Asker.

Så hvordan kan vi lære å håndtere de kritiske ordene fra ledere og kollegaer? Cosmo gir deg noen retningslinjer.

Ta det med et smil

Vi forventer selvsagt ikke at du skal stråle av lykke når kritikken hagler. Likevel har du faktisk all grunn til å ta det med et smil.

– Saklig kritikk gir vekst og ny læring, sier karriereveileder Karen Lisbeth Baldishol Brevig. – Kritikken kan faktisk hjelpe deg til å bli dyktigere i jobben, forbedre dine svake sider og nå mye lenger i karrieren. Når du har denne åpenbaringen i tankene, vil du med ett få en mer positiv holdning til kritikk, og du kan lettere ta den imot.

Selv når den som kritiserer oss, ikke lykkes i å gjøre det på en saklig og vennlig måte, kan vi dra fordel av den:

– Lær deg å se gjennom og forbi det ytre emosjonelle laget, og fang heller opp kjernen i budskapet. Fokuser på innholdet, ikke formen. Klarer du det, gir du deg selv et godt utgangspunkt for å bli et klokere menneske, sier Frode Dale, daglig leder ved nettverksfirmaet De Gode Hjelperne. Han har jobbet med ledelse og lederutvikling i 15 år og er fast blogger på Ukeavisen Ledelse.

Slik gir du konstruktive tilbakemeldinger

Det kan være like vanskelig å gi kritikk som å motta. Coach Siri E. Abrahamsen ved CoachTeam as gir råd om hvordan du kan gi konstruktive tilbakemeldinger.

1) SKILL MELLOM PERSON OG FAG:

Det er en kunst å gi en god og konstruktiv tilbakemelding. Det er lett å bruke for mye krutt, virke negativ og gjøre det for personlig ved å si «Du er». Hvis avsender klarer å skille mellom det personlige og det faglige, blir det også lettere å skille for mottaker.

2) FORMULER DEG RIKTIG VED

Å VÆRE SPESIFIKK: Det er forskjell på å si «Det var kjempedårlig, dette må du bli flinkere til!» kontra «Du var klar og tydelig, og hadde god blikkkontakt med dem du snakket til. Når du neste gang også beveger deg litt rundt i lokalet, vil presentasjonen din bli oppfattet som enda mer fengende.»

3) GI MED GOD INTENSJON:

Hvis du har en god og velmenende intensjon med å gi den konstruktive tilbakemeldingen, blir det lettere både og gi og å motta den.

– Hensikten for meg er at den jeg gir tilbakemeldingen til, skal få en bevissthet rundt at prestasjonen kunne vært annerledes eller bedre. Dermed får vedkommende mulighet til å rette på dette til neste gang, sier Siri E. Abrahamsen.

4) BEHOLD RELASJONEN:

Vær vennlig og ivaretakende, slik at relasjonen blir opprettholdt. Kritikk kan virke sårende. For å unngå at den virker destruktivt, er det derfor viktig å skape en god ramme og ha tenkt godt gjennom hvordan og hvor tilbakemeldingen kan gis. Når vi gir gode, konstruktive tilbakemeldinger, blir vi tydeligere, og rosen vi gir, blir også mer betydningsfull. Og for de fleste av oss er ros en viktig motivasjonsfaktor for å gjøre en bra jobb!