

## **Workshop: Kritikfähigkeit und Vertrauen in die eigenen Stärken**

Sowohl im Studium, wie im Referendariat, als auch im Lehrer\*innenberuf ist man ständiger Beobachtung (und Bewertung) ausgesetzt. Es bedarf einer starken inneren Haltung um diese „auszuhalten“ und Feedback positiv gegenüber zu stehen. Dies fällt deutlich leichter, wenn mir bewusst ist, was ich alles gut kann und Kritik beispielsweise nicht persönlich nehmen muss, sondern vielmehr einzuordnen weiß.

### **Veranstaltungsinhalte:**

- Defizit- und Kompetenzdenken reflektieren
- Verschiedene Erwartungen sichtbar machen, den eigenen Umgang damit üben
- Bewusstwerden der eigenen Stärken, Erfolgs-Entdeckungstour
- Umgang mit Niederlagen
- Hilfe bei „Kritik-Stress“
- Persönliche Grenzen erkennen und äußern üben
- Selbstwirksamkeit und innere\*r Kritiker\*in
- Austausch mit Kommiliton\*innen

### **Ziele:**

Wenn Kritik kommt, kann ich sie einordnen und entweder die Essenz daraus nutzen oder sie verwerfen. Ich kenne meine Stärken und gehe gelassener mit Bewertungssituationen um.

*Dieser Workshop ist als Baustein „Gesund in Lehrberuf“ für den Abschluss der PraxisPlus-Schwerpunkte anrechenbar.*

Dozent\_in: Miriam Wadewitz

Termin: 16.06.2023 von 9:30 bis 14.00 Uhr (inkl. ½ Std. Pause)

Veranstaltungsort: Online/Digitales Format (Zoom). Kein Account notwendig.

Maximale TN-Zahl: 25