

مهارات القدرة علي التعامل مع  
الانتقادات

## موضوعات التدريب

- انواع الانتقادات.

- الفرق بين انواع الانتقادات.

- كيفية تلقي الانتقاد.

# انواع و اسباب الانتقاد

## الانتقاد البناء

- يرى أن رأيه يمكن أن يؤخذ به، ويمكن معارضته.
- هدفة نصيحة الأشخاص.
- هو عملية تقديم آراء صحيحة.
- يكون بطريقة ودية.
- الغرض منه مساعدتك على التحسن.
- يحاول أن يقدم بدائل للتطوير.

## الانتقاد الهدام

- غير مستعد لسماع رد صاحب الفكرة.
- يري الجانب السلبي فقط.
- ممكن ان يكون سببة الحقد.
- الهدف منة الاساءة والتجريح.

# كيفية التعامل مع الانتقاد

# تلقي الانتقاد

- الاستماع.

- التحقق.

- التحسن.