

# Så tar du kritik konstruktivt



**TÅLMODIG.** Att lyssna på kritik oavsett formen är Annika R Malmbergs råd. "Många tycker att de inte behöver lyssna om någon är otrevlig eller formulerar sig illa", säger hon.

**HALLÅ DÄR,** Annika R Malmberg, inspiratör och utbildare inom försäljning och ledarskap, som har skrivit boken "Ta skit! Och gör det till guld".

**KARIN MYRÉN** karin.myren@idg.se

## Hur kan det vara bra att ta skit?

- Det är väldigt bra eftersom det är en form av kritik. Vi kan få mycket information från till exempel missnöjda kunder, även om de uttrycker sig på ett dumt sätt, är upprörda eller helt enkelt inte är bra på att ge kritik.

- Det finns mycket att vinna på att knyta näven i fickan och lyssna på vad den som är arg eller kritisk egentligen säger.

## Hur ska man ta emot kritik?

- Om man klarar att ta emot skit, eller kritik, och hör det som egent-

ligen sägs får man konkurrensfördelar eftersom man blir bättre än andra och mer omtyckt.

- När någon har synpunkter på något som hänt är det lätt att gå i försvarsställning och tycka att de borde ha förstätt förutsättningarna. Men instruktionerna från dig kanske var oklara om de gick att missförstå?

- Det är naturligt att reagera med försvar eller att bli ledsen, men många konflikter kan undvikas om man lär sig vad som händer när man får kritik. Då är det lättare att sätta stopp för försvarsreaktionen.

## CS VAR GÅR GRÄNSEN?

"Man ska inte stå ut med trakasserier och mobbning eller med någon som inte talar sanning. Du bestämmer själv hur du tar emot kritik", säger Annika R Malmberg.