



## KARRIÄR

I samarbete med **PASSION**  
for  
**BUSINESS**

# Hon råder dig att ta skit

2009-09-10 | Publicerad 14:19 | Uppdaterad 2009-09-11, 09:49

**”Gör det bättre själv då”, eller ”Du tycker aldrig att jag gör något bra”. Vi är alla olika bra på att ta kritik, men om vi lär oss ta den rätt kan det blir guld värt i karriären, säger föreläsaren och coachen Annika R Malmberg.**

### ANNONS



### Anna-Karin Storwall

”Ni är ju fanimej aldrig nöjda”, skriker en besviken tonåring och rusar ut ur Idolrummet. Tv-kamerorna följer efter och får med hela den starka reaktionen på film.

– **Vi reagerar alla** olika på kritik och det är så otroligt tydligt i ett program som Idol, säger Annika R Malmberg, coach, föreläsare och författare till nya boken ”Ta skit och gör det till guld”.

### **Bildspecial. Se dåliga exempel på att ta kritik - vem av dem är du?**

När hon skulle göra en föreläsningsturné 2007 tillsammans med före detta Idoljury medlemmen Peter Swartling föll det sig naturligt att det skulle handla om kritik.

**Inte bara för att** Peter Swartling är känd för att ge ökänt hård och hänsynslös kritik i juryrummet som Idoldomare, utan också för att hela svenska folket fick se alla skolexempel på hur vi kan reagera inför negativ feedback.

– Det är väldigt mänskligt att inte kunna ta till sig kritik och att vilja försvara sig, men kan du inte det alls så stannar du i utvecklingen och kommer inte vidare, säger Annika R Malmberg.

**Föreläsningsturnén** har därefter blivit en bok och med titeln ”Ta skit och gör det till guld” framgår budskapet tydligt: lär dig ta skit.

– Om du är en av de få som lär dig knepet får du en klar konkurrensfördel. Du kan göra en snabbare karriär och blir mer omtyckt. Man gillar människor som kan ta kritik, andra vågar vara mer öppna och säga vad de själva tycker, säger Annika R Malmberg.

Hennes råd är att lära sig vem du är när du tar kritik och hur du inte ska bete sig.



**Annika R Malmberg är inspiratör, föreläsare, coach och nu författare. Foto: TeamDesign AB**

**Bildspel: Så ska du inte bete dig**

## Se vilka beteenden som gör att vi inte tar till oss av kritiken i bildspelet.

### Fel sätt att ta kritik:

#### Förklaringar och åter förklaringar:

En kollega försvarar sig varför hon missat en uppgift: "Det har inte jag fått någon information om". Hon vill rädda bilden av sig själv. Eller om kjolen hon har är i kortaste laget att bära på arbetsplatsen kan försvaret bli "det är ju modernt nu".

**Den som ger kritiken** kan inte heller bli arg på någon som försvarar sig på det sättet. Annika M Malmberg råder de som kritiserar att backa undan efter kritiken. Den kritiserade lyssnar ofta ändå, förklarar hon.

– Nästa dag kan personen ha på sig andra kläder, säger hon.

**En variant av förklaringar är "Surt sa räven".**

Du fick inte jobbet du ville ha och reagerar med att säga "jag ville ändå inte ha det".

– Det är en skyddsmekanism som skyddar oss på kort sikt, men på längre sikt finns det risk att vi inte utvecklas, istället för om vi frågar oss själva vad som gick fel, säger Annika R Malmberg.

#### Attack och anfall

"Det där har ingen sagt till mig och förresten är informationen på det här företaget urusel"! Den som blir kritiserad svarar med kritik, ibland bara inom sig själv, ibland riktigt ilsket.

#### Stoppa undan i säcken

Den som får kritik döljer sina känslor. När säcken är full kan minsta påpekande få personen att explodera.

#### Förvärraren: Det blir tårar och drama

– Jag hade ett företag som kund där en av de anställda under lång tid inte lämnat in en särskild rapport varje fredag. När han påpekade det under ett möte började den anställda gråta, reste sig och åkte hem. Chefen blev utsedd till syndabock och fick så dåligt samvete att han skickade blommor.

### **ANNA-KARIN STORWALL**

anna-karin.storwall@e24.se

08-13 51 76

#### **Prenumerera på E24 Kvinns nyhetsbrev**

Fyll i din e-postadress här:

Prenumerera

#### **Utskriften presenteras i samarbete med:**



Foto: Istockphoto

**Förklaringar och åter förklaringar: En kollega försvarar sig varför hon missat en uppgift: "Det har inte jag fått någon**

**Öppna bildspel**

## **TA OCH GE**

### **Hur ska jag ta kritik?**

– Det beror på vilken typ av person du är. Ett knep är ofta att inte svara så snabbt, oavsett hur du vill svara. Vänta några timmar eller till nästa dag, så har ofta olusten försvunnit.

### **Hur kan jag ge kritik?**

Rosa, risa, rosa

– Början med något vänligt, säg kritiken och avsluta med något vänligt.

Ge alltid kritik i sak.

– Det går inte att säga att "du är nonchalant" eller "du är slarvig". Ge exempel och säg istället: "Jag uppfattar att du är nonchalant när du inte velat svara på mailet jag skickade igår"

### **Aldrig alltid**

– Säg aldrig "aldrig" eller "alltid". Det är troligtvis inte sant att din kollega alltid kommer för sent och den som får kritiken känner sig påhoppad. Säg istället "ganska ofta".

– 70 nya jobb idag