

SOUVERÄN FEEDBACK GEBEN UND NEHMEN

Wie sage ich es meinem Gegenüber?

Für eine gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit ist es wichtig, „Dinge“ offen anzusprechen. Gerade bei „unerwünschtem“ Verhalten braucht es Fingerspitzengefühl. Die richtigen Worte zu finden ist nicht immer einfach. Nicht selten wird Feedback falsch oder nicht richtig verstanden. Selbst positives Feedback kann missverstanden werden. Auch für die persönliche Weiterentwicklung ist es unerlässlich, gezielt Feedback einzuholen.

ZIEL Sie lernen Varianten kennen, mit denen Sie wertschätzend und zielgenau Feedback geben können. Besonders bei unangenehmen Themen bewegen Sie sich sicher und konsequent und beweisen das notwendige Feingefühl. Auch wertschätzende und lobende Worte zu finden fällt Ihnen leicht. Um Ihre Wirkung zu erkennen und zu verbessern, holen Sie offenes und konstruktives Feedback ein. Damit wird Feedback zum Sprungbrett Ihres persönlichen Wachstums.

ZIELGRUPPE

Mitarbeitende, die konstruktiv Feedback geben und einholen möchten.

NUTZEN

- Feedback als „gelebte Kultur“ integrieren
- Selbst- und Fremdwahrnehmung verbessern
- Konstruktive und vertrauensvolle Beziehungen aufbauen
- Blinde Flecken erkennen und Arena erweitern
- Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken

METHODEN

Trainer-Input, Einzel- und Gruppenarbeiten, Reflexionsgespräche, Simulationen und Erfahrungsaustausch

DAUER

1 Tag

AUCH INTERESSANT

- WIRKSAME ARGUMENTATIONSTECHNIKEN IM BERUFSALLTAG
- KONFLIKTE IM BERUF KONSTRUKTIV LÖSEN

INHALTE

- Das Feedbackgespräch: Drei Strukturen für wirksames Feedback
- Feedback geben: Risiken und Nebenwirkungen
- Gute Gründe für ein Feedback entdecken
- Ratschläge können Schläge sein! Erwünscht oder unerwünscht?
- Typische Reaktionen bei Feedback: Was sagt die Gehirnforschung dazu?
- Feedback vorbereiten: Was stört mich? Was will ich? Was kann ich tun?
- Feedback geben auf Augenhöhe: verbal und nonverbal
- Jeder Mensch ist anders: Sich und andere besser verstehen
- WahrnehmungsfILTER und deren teilweise „verheerende“ Wirkungen
- Die Balance halten zwischen Ehrlichkeit und Respekt
- Sachlich und klar kommunizieren, auch bei emotionalen Themen
- Wie sage ich es, damit man meine Botschaft versteht?
- Im „Problem“ verharren oder lösungsorientiert handeln
- Stolperfallen: Was sollte man unbedingt vermeiden?
- Glaubwürdig Anerkennung, Wertschätzung und Lob aussprechen
- Meiner Führungskraft Feedback geben
- Positiver und offener Umgang mit unerwünschtem Feedback
- Um Feedback bitten: Die fünf wichtigen To-dos
- Positives und negatives Feedback konstruktiv annehmen