

Wie Sie konstruktiv Feedback geben und nehmen



Über das Seminar „Wie Sie konstruktiv Feedback geben und nehmen“

(Warum?)

Auf unser Verhalten bekommen wir auf unterschiedliche Weise eine Reaktion, die wir verarbeiten und wir so unser zukünftiges Verhalten anpassen.

Wir nennen es: Antwort, Ergebnis, Folge, Konsequenz, Reaktion, Resonanz, Rückkoppelung, Rückmeldung. Das sind Synonyme für Feedback, die allerdings unterschiedliche Reaktionen oder Umgangsformen von uns hervorrufen...von Lernbereitschaft bis Ablehnung.

Wir suchen ein positives Feedback, denn es ist die schnellste und konstruktivste Art zu lernen.

Inhalt des Seminars

(Was?)

Feedbackregeln gehören zu den wichtigsten aller Kommunikationsregeln! Und, konstruktives Feedback geben kann man lernen! Im Seminar werden die Regeln **Feedback geben und Feedback nehmen** vorgestellt und an praktischen Lebenssituationen geübt.

Der Grundsatz: Feedback soll jemandem helfen, sich selbst und seine Wirkung auf andere zu verstehen.

Nutzen des Seminars

Im privaten wie im beruflichen Kontext ist ein positives Feedback geben können der Schlüssel eines guten Zusammenlebens. Lassen Sie sich „ganz privat“ auf eine andere Form der Kommunikation ein.

Es lohnt sich auch für Ihr Unternehmen eine neue Feedbackkultur einzuführen. Das heißt, eine Umgebung zu schaffen, wo Sie und Ihre Mitarbeiter darüber sprechen können, wie Sie Ihre Zusammenarbeit stets verbessern können, statt darüber zu sprechen, wer einen Fehler gemacht hat oder wer Schuld hat.

Wenn Sie regelmäßiges Feedback zuhause oder in Ihrem Unternehmen etabliert haben, dann sind es alle Beteiligten gewohnt Rückmeldungen zu bekommen und zu geben, so dass das gemeinsame Optimieren von Zusammenarbeit und Performance zum Alltag wird.

Zielgruppe

Führungsverantwortliche, Mitarbeiter, Privatpersonen (max. 12 Personen)

Methoden

(Wie?)

Trainer-Input, Praxisfälle, moderierte Erfahrungsberichte, Praxis erprobte Übungen: Einzel- und Gruppenarbeit, Live-Coaching, Methoden der energetischen Psychologie, Diskussionen

Dauer

Der Workshop ist für 1 Tag konzipiert

1.Tag 9.30 -17.30; 1 Std Mittag, kl. Pausen nach Bedarf

Inhalt

1	Wozu konstruktiv Feedback geben?.....	4
2	Was ist Feedback?	4
3	Ablauf.....	4
3.1	Grundvoraussetzungen	4
3.1.1	Generell.....	4
3.1.2	Beziehung zwischen Empfänger und Sender	5
3.1.3	Beim Feedback in Gruppen	5
3.2	Regeln für erfolgreiches Feedback geben.....	5
3.2.1	Nur Äußeres beschreiben	5
3.2.2	Beschreiben, nicht bewerten	5
3.2.3	Positive Rückmeldungen zuerst.....	5
3.2.4	Konkrete Rückmeldungen geben.....	6
3.2.5	Jeder ist für sich selbst verantwortlich	6
3.2.6	Jeder spricht nur für sich selbst.....	6
3.2.7	Bei Störungen „Signal geben“	6
3.2.8	Strikte Vertraulichkeit.....	6
3.2.9	Erbeten, nicht aufgezwungen	6
3.2.10	Rücksicht	6
3.2.11	Brauchbarkeit.....	6
3.2.12	Timing.....	6
3.2.13	Vermeidung von Fehlern und Ungenauigkeiten	6
3.3	Regeln für den Feedback-Nehmer	7
3.3.1	Aufnehmen	7
3.3.2	Nicht verteidigen oder kontern.....	7
3.3.3	Verhaltenskorrektur?	7
3.3.4	Rückmeldung für den Feedback-Geber	7
3.4	Das Wichtigste in Kürze	7
3.4.1	Hinweise, wie man Feedback erteilt:	7
3.4.2	Hinweise, wie man Feedback empfängt:.....	8
3.4.3	Nonverbalen Kommunikation	8
3.4.4	Schlechtes Feedback	8
4	Emotionale Grundlagen Feedback.....	9
4.1	Feedback Im beruflichen und privaten Kontext	9
4.2	Zauberwort Wertschätzung.....	9
4.3	Das Setting: Unsere Grundeinstellung	9
4.4	Die Wahrnehmung, unser Fokus.....	9
4.5	Die Gedanken – unsere Interpretation der Situation	9

4.6	Das Gefühl.....	10
4.7	Körperliche Reaktion	10
4.8	Handlungsimpuls.....	10
5	Gewaltfreie Kommunikation (GFK)	11
5.1	Die goldene Feedbackformel:.....	11
5.2	Das Ziel:.....	11
5.3	Der Weg:	11
6	Fazit Feedback und Feedbackkultur.....	12
7	Das Riemann-Thomann-Modell	12
8	Studien zu Feedback.....	13