

## Die Kunst wertvolles Feedback zu geben und anzunehmen

### Kennen Sie das:

In einem Projekt ist etwas schiefgelaufen. Ihnen sind ein paar Dinge aufgefallen, wie das beim nächsten Mal besser laufen könnte. Sie sprechen Ihren Kollegen darauf an und plötzlich finden Sie sich wieder in einem Hick Hack von Vorwürfen, Angriffen, Schuldzuweisungen, Gegenangriffen und Rechtfertigungen. Die Laune ist im Keller. Die Freude am Projekt und an der Zusammenarbeit ist dahin.

### Was ist passiert:

Wenn wir im Kritikgespräch (auch im noch so „konstruktiv gemeinten“), aus der Überzeugung heraus agieren, dass jemand etwas falsch gemacht hat oder Schuld ist, initiieren wir als Reaktion entweder einen Gegenangriff, oder eine Rechtfertigungsspirale. Bei beiden Reaktionen landen wir in der Sackgasse.

Kritik zu hören ist schwer, weil wir eine Bewertung oder ein Urteil über uns als Person hören. Wenn wir uns bewertet oder beschuldigt fühlen, wer kann hier leicht und gerne „offen“ sein für Kritik?

### Raus aus dem Dilemma:

- Entdecken Sie, wie Sie **Feedback geben ohne, dass das als Angriff ankommt.**
- Lernen Sie, wie es Ihnen gelingt, **Vorwürfe und Kritik nicht persönlich zu nehmen?**
- Lernen Sie **konstruktive Wege im Umgang mit Konflikten.**
- Lernen Sie **unterschiedliche Sichtweisen als Bereicherung und Erweiterung von Möglichkeiten** zu nutzen.

Eine wertschätzende Feedbackkultur im Unternehmen stärkt das Vertrauen in der Zusammenarbeit, steigert das Wohlbefinden am Arbeitsplatz und führt zu zufriedenen MitarbeiterInnen!

### Inhalte:

- Kriterien für Feedback entwickeln
- 4 Schritte für gelingendes Feedback
- Motive & Bedürfnisse erkennen die sich hinter Kritik und Vorwürfen verstecken
- Verständnisohren für sich selbst und andere entwickeln

### Trainerin – Brigitte Puhr:

- Viacademy Netzwerkpartnerin
- Trainerin Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg
- Körperarbeit insbes. Hawaiian Body Massage
- Empathie Workshops
- Begleitung von Teams in Konfliktsituationen
- Moderation & Hosting von Gruppen mit Methoden des „Art of Hosting“



**Formate:**

- **Workshop:** in Kleingruppen zu max. 6 Personen a´ 4 Std.
- **Einzelcoaching:** Einheit 1 ½ Std.

Für die Workshops sowie Einzelseminare werden Ihre spezifischen Anforderungen einbezogen um die bestmögliche Beratung zu gewährleisten. Von Vorteil sind eigene Beispiele anhand derer Sie konkret üben können.

Für das Seminar sind keine Voraussetzungen erforderlich.

Weitere Informationen zur Trainerin und den Angeboten unter [www.via-academy.at](http://www.via-academy.at)!