



## TRAININGSAGENDA

# Wie wirke ich auf andere? Das Feedback-Seminar!

### Ziele des Seminars:

Der erste Eindruck ist entscheidend. Die Art und Weise, wie wir auf andere wirken, beeinflusst unser Fremdbild und ist eine wichtige Voraussetzung, um Gespräche und Arbeitsbeziehungen erfolgreich zu gestalten. Nur wer weiß, wie er auf andere wirkt, kann seine Stärken gewinnbringend einsetzen, aktiv an seinen Schwächen arbeiten und noch erfolgreicher agieren. Dieses Training unterstützt dabei, sich der eigenen Wirkung bewusst zu werden: So gelingt es bald, sicher und überzeugend aufzutreten. Dabei werden den Teilnehmern Möglichkeiten vorgestellt, wie sie ihre Entwicklung selbst stärker vorantreiben und steuern können. Es werden Themen dargestellt, die sich besonders gut zur selbstgesteuerten Entwicklung eignen und es werden zudem auch Hürden und Herausforderungen thematisiert. Die Teilnehmer trainieren Ihre Kompetenz im Geben und Annehmen von Feedback und erleben, welche Unterstützung Ihnen die ehrliche und wertschätzende Rückmeldung bei Ihrer persönlichen Entwicklung geben kann.

### Inhalte des Seminars:

#### So wirken Sie auf andere - wohlwollendes Hypothesieren

- Welchen ersten Eindruck vermittele ich?
- Wie wirke ich in Gruppen?
- Wie wirke ich auf Kollegen, Mitarbeiter und Vorgesetzte?
- Stimmen Selbst- und Fremdbild bei mir überein?

#### Feedback - Was ist das?

- „Versuch doch mal die Welt durch meine Brille zu sehen“ - Einladung zum Perspektivwechsel und zur Selbsterkenntnis
- Niemand kennt sich vollends selbst: Abweichungen von Selbstbild und Fremdbild
- Der „blinde Fleck“ und das Johari-Fenster
- Den goldenen Feedback-Weg zwischen Klarheit und Annehmbarkeit finden: Wie Sie unterstützend und zugleich ehrlich sein können
- Feedback-Regeln - mit diesen konkreten Formulierungshilfen wird Ihr Feedback konstruktiv und wertschätzend
- Regeln für das Empfangen von Feedback



## **Menschliches Verhalten und die Wirkung auf andere**

- Vier unterschiedliche Verhaltensstile - Wie wirkt was?
- Transaktionsanalyse - Ich-Zustände, das Egoogramm und Innere Antreiber
- Persönlichkeitstypologie mit dem Myers-Briggs-Typ-Indikator (MBTI)
- Werte, Einstellung und Verhalten
- Stärken stärken, Schwächen schwächen
- Neues Verhalten einüben und verstärken
- Unterstützung bei Verhaltensänderungen

## **Was sonst noch wirkt?**

- Charisma - persönliche Wirkung entfalten
- Die innere Einstellung ist der Erfolgsfaktor - Wirkung entsteht im Kopf!
- Wie wollen Sie wirken? Was sind Ihre Ziele?

## **Dauer des Seminars:**

1,5 - 2 Seminartage

## **Methoden:**

- Teilnehmer- und Trainerfeedback
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Rollenspiele mit Videofeedback
- Einsatz eines Testverfahrens zur Einschätzung der Persönlichkeit
- Diskussionen
- Übungen und Hilfe zum Transfer in den Alltag