

METHODENKOMPETENZ I: Zielsetzung und Feedback

«Wer als Werkzeug nur einen
Hammer hat, sieht in jedem Problem
einen Nagel.»

*Paul Watzlawick (1921 - 2007)
österr. Psychotherapeut und
Kommunikationswissenschaftler*

Stellen Sie sich als ArbeitnehmerIn, ArbeitgeberIn, SchülerIn oder LebenspartnerIn manchmal auch folgende Fragen: Wie setze ich mir nur Ziele, die tatsächlich umsetzbar sind? Wie kann ich nur Rückmeldungen (Feedback) geben und entgegen nehmen, so dass ich mich nicht immer falsch verstanden und schlecht fühle? Solche oder ähnliche Fragen stellen Sie sich bestimmt auch immer wieder Mal in Ihrem beruflichen und ausserberuflichen Alltag in den unterschiedlichsten Lebenssituationen!

Worum geht es?

Ein gut gefüllter Werkzeugkasten von geeigneten Werkzeugen und Instrumenten soll Ihre Methodenkompetenz erhöhen und Sie dazu befähigen, erfolgreicher Berufs-, Aus- oder Weiterbildungs- sowie private Situationen zu meistern. Das wirkungsvolle Formulieren von sinnvollen, anregenden und verbindlichen Zielen ist motivierend und trägt klar zum Umsetzungserfolg bei. Ebenso ist das wertschätzende Geben und Nehmen von konstruktiv-kritischem Feedback lernförderlich und unterstützt Entwicklungsprozesse massgeblich und nachhaltig; zudem zeigen sich positive Wirkungen auf die Gestaltung der Beziehungsebene am Arbeitsplatz sowie im Privatleben.

An wen wendet sich dieses Seminarangebot?

Primär fühlen sich Menschen angesprochen, die sich für praktisch anwendbare Werkzeuge interessieren. Menschen, die gerne neue und erfolgreichere Entwicklungs- und Handlungsmöglichkeiten entdecken wollen. Diese sollen Ihnen Ihren Umgang mit sich selber (Selbststeuerung) und mit anderen erleichtern helfen. Sie wollen sich eigene oder auch gemeinsam vereinbarte Ziele setzen und diesen Zielsetzungsprozess mittels geeignetem Feedbackverhalten austauschen und anreichern.

Ihr Ziel und Anliegen

Sie wollen Ihre Ziele so abbilden, dass Sie diese auch erfolgreich erreichen und die dazu notwendigen Bedingungen und Schritte systematisch festlegen können. Durch ein aktives und gekonntes Einholen und Geben von Feedback treten Sie in einen konstruktiven, befindlichkeitsförderlichen und wertvollen Dialog mit Ihrem Umfeld. Anhand konkreter eigener Beispiele wollen Sie an der Thematik Zielsetzung und Feedback arbeiten und gewinnen dadurch zunehmend Sicherheit und Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen.

Mein Angebot

Ich führe Sie in einem ersten Schritt in die Thematik „Zielsetzung und Feedback“ ein und integriere dabei Ihre eigenen Erfahrungen laufend. In einem weiteren Schritt wende ich mit Ihnen gemeinsam die anerkannten Methoden und Verfahren der SMART-Zielsetzung und der Feedbackregeln an. Ich werde Ihnen zudem immer wieder ergänzende Einblicke in themenverwandte Gebiete gewähren wie Einfluss durch und auf die Motivationslage, Zusammenhänge zu Leistung und Zufriedenheit oder Auswirkung auf die Selbstwirksamkeit und Selbstwert. Zum Schluss lade ich Sie zu einer Art „Verbindlichkeits-erklärung“ (psychologischer Vertrag) ein, damit Sie gezielt Unterstützung erfahren, um an der Umsetzung Ihrer neuerworbenen Fähigkeiten und Kompetenzen arbeiten zu können. Ihr Tun erlangt dadurch eine höhere Verbindlichkeit und Handlungsrelevanz.

Ihr Nutzen und Gewinn

- Sie fühlen und verhalten sich sicherer im Umgang mit dem Zielsetzen und in Feedbacksituationen.
- Sie formulieren Ihre Erwartungen gegenüber Zielsetzungen realistischer und setzen diese zielstrebig um, bei gleichzeitig besserer emotionaler Befindlichkeit und Motivationslage.
- Sie erleben sich als aktiv handelnder, beeinflussender und selbstbestimmter Mensch; ihr Selbstwertgefühl steigt.
- Zudem lernen Sie wirkungsvolle, praxistaugliche Werkzeuge kennen, die Sie in unterschiedlichen Lebenssituationen immer wieder gewinnbringend einsetzen.
- Sie arbeiten in einer kleinen Gruppe, damit Sie von den anwendungs- und umsetzungsorientierten Praxisübungen optimal profitieren können.
- Sie können mit geeigneten Nachfolge- und Vertiefungsangeboten wie persönliches Coaching oder Vertiefungsseminare mit Workshops Ihre persönlichen Kompetenzen und Ressourcen zusätzlich erweitern (themenspezifisch; je nach Nachfrage).

Seminartermine und Durchführungsorte

Sehen Sie bitte meine Homepage www.praxisaop.ch mit den aktuellsten Informationen dazu.

Dieses Angebot ist momentan in der Abendvariante belegbar. Ebenfalls sind daraus firmenspezifische Angebote massgeschneidert ableitbar.

Kosten

SFr. 180.-- für das Abendangebot (2 Abende à 3 Stunden inkl. Pausenverpflegung).