

## ORGANISATORISCHES

### TRAINING

Das Training umfasst zwei Arbeitstage.  
Am ersten Tag arbeiten wir von 10-18 Uhr  
Am zweiten Tag von 9 bis 17 Uhr.

### SEMINARORT

In der Regel bieten wir Inhouse-Trainings an, die in vom Auftraggeber organisierten Räumen, inklusive ggf. Catering, stattfinden.

### TERMIN

Termine vereinbaren wir auf Anfrage.  
Bitte kontaktieren Sie uns unter:  
kontakt@agile-living.com  
oder telefonisch unter: +49 179 5122527

### TEILNEHMER UND TRAINER

Wir trainieren voraussichtlich mit zwei Trainern und eventuell mit einem Assistenten. Die Teilnehmeranzahl kann von 12 bis max. 16 Teilnehmer variieren.

### SEMINAR-BEITRAG

Unser Honorar berechnet sich aus unserer Teilnehmer-Pauschale zuzüglich Mehrwertsteuer.

## WEITERE INFORMATIONEN ERHALTEN SIE VON



BETTINA RUGGERI  
MÜNCHEN

### AGILE COACH

&

### SCRUM MASTER

Systemischer Coach  
Mediatorin

Leitung & Beraten  
von Gruppen und Teams  
Trainerin für Gewaltfreie  
Kommunikation.

### TRAININGS

agile Basics  
living Feedback  
agile Facilitation  
Gewaltfreie Kommunikation

### ANGEBOTE

Agile Beratung  
Mediation

# FEEDBACK

Living FEEDBACK & HONESTY



## 2 TAGE TRAINING

RUND UMS THEMA

FEEDBACK

AUF BASIS DER  
GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION  
(MARSHALL ROSENBERG)

ZUHÖREN HEISST NICHT ZUSTIMMEN.

VERSTEHEN HEISST NICHT EINVERSTANDEN SEIN



## FEEDBACK, AUFRICHTIGKEIT UND GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Im agilen Arbeitsumfeld und unserm Alltag spielt Feedback eine große Rolle. Da brauchen wir Rückmeldungen von Kunden, von Team-Mitgliedern, Vorgesetzten und Schnittstellen zu anderen Bereichen.

Wir geben und empfangen fortwährend Feedback und kennen die Regeln dafür. Und dennoch erleben wir immer wieder, dass wir das „Geschenk“ nur schwer annehmen können und wir Kritik erwarten, wenn unser Kollege zu uns kommt und uns „mal Feedback geben möchte“.

In unserem zweitägigen Training möchten wir Klarheit schaffen, wann Feedback ein „Geschenk“ ist und wie wir uns dabei ausdrücken können.

Wir trainieren gemeinsam, wie wir mit unangenehmen Mitteilungen konstruktiv umgehen können und unsere Betroffenheit gegebenenfalls aufrichtig ausdrücken können und lernen dabei von den Erfahrungen aller Teilnehmer.

Mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation erkunden wir Gefühle und Bedürfnisse, die in uns und anderen lebendig sind. Wir unterstützen einander beim Ausdrücken und Empfangen von Feedback und wie wir unsere unangenehmen Gefühle konstruktiv zum Ausdruck bringen können.

Die Teilnehmer setzen die neuen Kenntnisse bereits im Training interaktiv um und erarbeiten neue Möglichkeiten zum Einsatz in der Praxis des Alltags.



## WAS SIE IN DEM TRAINING ERWARTET

- Austausch und Inspiration
- Wer hat das Problem?  
Feedback und Aufrichtigkeit
- Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation
- Rollenspiele & Ausprobieren
- Umfangreiches Arbeitsmaterial und Übungskarten, die Sie in Ihrem Alltag einsetzen können.
- Ausblicke und Informationen für weiterführende Übungen, die Sie nach dem Training unterstützen können.

JE KLARER UND SELBSTVERSTÄNDLICHER ETWAS  
FÜR UNS IST; UMSO MEHR MÜSSEN WIR AUF  
PRÄZISE FORMULIERUNGEN ACHTEN

## SO ARBEITEN WIR

In den beiden Tagen bringen Sie Ihre persönlichen Erfahrungen zum Thema ein und können sie nach kurzen Impuls-Vorträgen in anschließenden Trainingseinheiten direkt erproben.

Wir bieten regelmäßige Einheiten zur Reflexion, damit Sie das Gelernte in der darauffolgenden Zeit bestmöglich in Alltag integrieren können.

Wir arbeiten in Kleingruppen, Plenum und zu Zweit und beschäftigen uns dabei mit den Themen, für die wir alternative Handlungsoptionen wünschen.

## DIESES ANGEBOT IST FÜR ALLE MENSCHEN GEDACHT...

die verstehen möchten, warum so manches Feedback nicht so ankommt, wie erwünscht.

die herausfinden und erproben möchten, wie sie sich konstruktiv ausdrücken können.

die sich für den Unterschied zwischen Feedback und Aufrichtigkeit interessieren.

die sich nach anderen Reaktionen als Schuldzuweisung oder Selbstvorwürfen sehnen.

die erfahren können, wie sie mit unangenehmen Rückmeldungen umgehen können.

die das Interesse haben, die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation zu erlernen.



## WAS UNS WICHTIG IST

... eine geschützte Atmosphäre, Achtsamkeit, Lebendigkeit und Spaß.

Wir freuen uns darüber, wenn jede/r gut für sich selbst sorgt und gleichzeitig die Gesamtgruppe im Blick behält.

Wir begleiten Sie bei den Übungseinheiten und versuchen sicherzustellen, dass neben Ernsthaftigkeit und auch Raum für Leichtigkeit und Humor entsteht.