

Konstruktiv feedback – 1 dag - MBK A/S

Vil du være endnu bedre til at være kommunikere og give god konstruktiv feedback?
Vil du gerne give feedback, der ses som en gave og en hjælp til den der får feedback?
Vil du have viden og metoder til give og modtage brugbar anerkendende feedback?
Er du klar til at få træning og feedback, så du kan udvikle dig sammen med kollegaerne?

Mennesker, der er gode til at give og modtage feedback, udvikler sig mere, får bedre karrieremuligheder og bedre livskvalitet. Kurset er for dig, der vil skabe et godt arbejdsmiljø ved at sætte fokus på din egen kommunikation og mulighed for at give konstruktiv feedback.

Udbytte - formålet med kurset "Konstruktiv feedback" er at styrke din:

- Evne til at give kvalificeret feedback på en venlig måde.
- Robusthed og evne til at give og modtage konstruktiv feedback.
- Evne til at være med til at skabe en sund feedbackkultur.
- Evne til at bruge feedbackmetoder og redskaber.
- Selvtillid og dit gå på mod, når du skal tage den vanskelige samtale.
- Mulighed for at strukturere en god feedbacksamtale.
- Mulighed for at bruge dine stærke sider og din personlighed.
- Motivation til at gå i kast med at give feedback og spørge efter feedback.

Indhold på kurset "Konstruktiv feedback":

- Metoder til at give god konstruktiv feedback, der gavner.
- Hjernens funktion og reaktioner, når vi giver og modtager feedback.
- Metoder og strukturer til at give god feedback.
- Hvorfor give denne feedback? Hvem skal have hvad ud af det?
- Kontekst og personer: Hvornår virker feedback godt?
- Virksomme indledninger og afslutninger på samtalen.
- Forskellige mennesker – forskellig tilgang til feedback.
- Hvordan skabes et godt og sundt team med en konstruktiv feedback?
- Vigtigheden af kropssproget, når du giver feedback.
- Skabe lydhørhed og velvilje hos den anden.
- Tryghed til at tage den vanskelige samtale og give kritisk feedback.
- Masser af træning og feedback på din feedbackstil gennem praktiske øvelser.

Form:

Kurset gennemføres som en vekselvirkning mellem korte oplæg og træning gennem praktiske øvelser. Du bliver ikke ensrettet på kurset, men vælger selv hvilke teknikker og redskaber, der er mest brugbare i dine arbejdssituationer.

Konstruktiv feedback – 1 dag - MBK A/S

Kursusindhold

At give feedback

Gode respektfulde feedbackmetoder.
Anerkendende og udviklende feedback.

Kontakt

Hvordan skaber jeg en god kontakt til den jeg vil give feedback?
Hvordan kan jeg være med til at skabe en god venlig atmosfære?

Kollegial feedback

Kollegaerne Peter og Else er forskellige.
Hvordan give personlig feedback til dem på hver sin måde?

Timing og kontekst

Hvornår er det bedste tidspunkt?
Hvornår kan den anden ikke modtage?

Magt og relationer

Unødig angst eller klog varsomhed?
Hvad skal jeg være opmærksom på?

Konflikter og feedback

Hvordan giver jeg feedback, når vi er i konflikt?
Hvordan vise, at jeg vil den anden det bedste?

At modtage feedback

Hvordan modtager jeg selv feedback?
Hvad kan jeg gøre for at lære af feedback?

Kropssproget

Hvad skal jeg passe på med?
Hvad er godt at gøre?

Min egen feedbackstil

Styrker og ømme punkter.
Hvordan bruger jeg mig selv bedst muligt?

Min personlig facon

Hvordan oplever andre mig og min kommunikation?
Hvad kan jeg gøre bedre og hvad skal jeg holde fast i?

Den sunde feedbackkultur

Hvordan skaber vi en god og sund feedbackkultur i vores team?
Hvad kan mit bidrag være til at alle har det godt og tør give hinanden konstruktiv feedback?

Konstruktiv feedback – 1 dag - MBK A/S

Forkert feedback kan virke modsat

Hvad kan jeg gøre for at undgå, at andre bliver kede af det eller sure på mig, fordi jeg giver dem feedback?

Hvad er fælderne, som jeg skal undgå?

Positiv psykologi og hjernens funktion

Hvad sker der i hjernen, når vi får og giver feedback?

Hvad er positiv psykologi og hvorfor er det så effektivt?

Feedforward og undgå at støde din kollega

Undgå at støde andre og skabe negative konfrontationer.

Hvad er feedforward og hvordan skabe en god atmosfære.

Konstruktiv feedback – 1 dag - MBK A/S

Kursusprogram

Deltagernes ønsker og behov er udgangspunkt for kursets program. Hvilke emner, vi kommer ind på, hvor meget emnerne fylder, og hvornår vi kommer ind på dem, afhænger af deltagernes behov og ønsker.

Det følgende er et eksempel på, hvordan et program kan se ud.

Kl. 9 – 12

Konstruktiv feedback – metoder, mennesker og kultur

Hvordan er feedbackkulturen i vores team? Hvad er vi gode til og hvad kan vi blive bedre til?

Hvordan kan jeg forstå min egen feedbackstil og dens betydning for at give og modtage konstruktiv feedback?

Metoder og strukturer til at give god feedback. Forskellige mennesker og forskellige situationer – hvornår og hvordan gives den gode feedback? Masser af øvelser.

Kl. 12.45 – 16

Mine egne og andres behov og grænser

Hvordan kan jeg blive bedre til at give konstruktiv, respektfuld og venlig feedback til mine kollegaer? Hvordan kan jeg samtidigt fastholde mine ønsker, krav og grænser? Eftermiddagen fokuserer på metoder til at blive bedre til at møde, forstå og lytte til den anden og samtidigt få kommunikeret, at du vil have vedkommende til at ændre adfærd eller gøre tingene anderledes. Fokus er både på at blive bedre til at give og modtage feedback – og på at skabe et sundt og velfungerende team med et godt samarbejde gennem en stærk feedbackkultur.

Du vil igen blive involveret i masser af øvelser, få konstruktiv feedback og lære at give konstruktiv feedback.

Konstruktiv feedback – 1 dag - MBK A/S

Pris og praktisk

Pris:

4.800 kr. inklusiv forplejning og kursusmateriale. Ekskl. moms.

Datoer:

Se kursusdatoerne i boksen til højre.

Sted:

MBK A/S, Pilestræde 61, 1112 København K. (500 meter fra Nørreport).

Varighed:

1 kursusdag – kl. 9-16

Tilmeldingsvilkår:

Betaling for kurset skal ske straks efter modtagelse af fakturaen, som fremsendes, når vi har registreret din tilmelding.

Ved afmelding kan en kollega overtage pladsen uden yderligere omkostninger, eller du kan selv deltage for halv pris ved et senere kursus.

Afbestillingsforsikring?

Ønsker du at tilkøbe en Afbestillingsforsikring, så du er sikret mod f.eks. sygdom, pandemier, nationale nedlukninger osv.

Afbestillingsforsikringen koster kr. 364,20 pr. person for 1-dags kurset Konstruktiv feedback.

Læs forsikringsbetingelserne her: www.MBK.dk/priser.

Kontakt os i dag - Tlf. +45 3543 4474 - mail@mbk.dk

Fra https://www.mbk.dk/?post_type=event&p=9731

