



# FRISCHES UND FRECHES

für Mitarbeitende von Alters- und Pflegeheimen

# FEEDBACK-KOMPETENZ WEITERENTWICKELN

Oft geben wir in unserer täglichen Zusammenarbeit zu wenig Rückmeldung oder Feedback. Dabei ist Feedback geben und nehmen das Salz beruflicher Kommunikation, ja der Kommunikation und Zusammenarbeit unter Menschen überhaupt. Menschen lernen besonders gut, wenn sie die Ergebnisse ihrer unbewussten und unangebrachten Handlung sowohl durch positive als auch durch negative Rückmeldung erfahren. Feedback bildet die Basis für Lernen und Weiterentwicklung eines jeden und eines Teams bzw. einer Organisation.

Doch es ist leichter gesagt als getan: Zur richtigen Zeit den richtigen Ton zu finden, Positives angemessen zum Ausdruck zu bringen und Kritik wertschätzend zu äussern, will gelernt sein. Besonders bei kritischen Feedbacks ist es eine Herausforderung, den anderen zu bestärken und nicht zu schwächen. Die Frage ist: Wie kann ich unangenehme Dinge so zur Sprache bringen, dass beim anderen tatsächlich eine Verhaltensänderung erzielt wird und die Person nicht verstimmt reagiert?

Egal, ob Mitarbeitende ihre ersten Feedback-Gespräche führen oder auf jahrelange Erfahrung in Rückmeldungen geben blicken können. Es lohnt sich immer, die eigene Feedback-Kompetenz weiterzuentwickeln.



---

**Seminar à 4 Std.  
für Mitarbeitende**

---

## **ZIELSETZUNG**

Die Teilnehmenden

- setzen sich mit ihrem persönlichen Feedback-Verhalten sowohl als Geber als auch als Nehmer auseinander.
- kennen die Feedback-Regeln.
- lernen, konstruktives Feedback zu geben und es offen anzunehmen.
- gewinnen Handlungssicherheit in Feedback-Gesprächen und schwierigen Situationen.

## **INHALT SEMINAR**

- Zielsetzung des Feedbacks
- Das Johari-Fenster
- Rahmenbedingungen und Spielregeln des Feedbacks
- Beobachtung und Bewertung beim Feedback geben und nehmen
- Rückmeldung geben, die Positives bewirkt
- Unterschied Lob und Anerkennung

## **METHODE**

- Theoretische Kurzinputs
- Gesprächssequenzen mit Reflexionen
- Einzel- und Gruppenarbeit

→ Dieses Angebot ist bereits mehrfach bei Alters- und Pflegeheimen geprüft. Entsprechende Referenzen werden auf Anfrage gerne abgegeben.

# AUFTANKEN UND WEITERKOMMEN

## MIT BELASTUNGEN KONSTRUKTIV UMGEHEN

Die Arbeit mit Betagten, unsere eigene Familie und unser Umfeld verlangt von uns viel Kraft und Energie. Das kann an die persönliche Substanz gehen. Oft fühlen sich Mitarbeitende überfordert, gestresst...

Doch was machen, wenn alles zu viel wird und wortwörtlich über den Kopf wächst?

Belastungen, Stress, Krisen lassen sich nicht vermeiden. Doch durch einen bewussten Umgang mit den eigenen Kräften meistern wir diese gelassener und können daran wachsen. Nur wer weiss, wie er funktioniert und was er wirklich braucht, erholt sich leicht aus Schiefwegen.

**Nehmen Sie sich Zeit für die persönliche Reflexion und erfahren Sie erfrischende Strategien zum Auftanken und Weiterkommen!**



---

**Workshop à 4 Std.  
für Mitarbeitende**

---

## **ZIELSETZUNG**

Die Teilnehmenden

- führen eine Eigenanalyse durch, um sich ihrer Muster bewusst zu werden.
- lernen, den negativen Kreislauf zu durchbrechen und Belastungen neu zu bewerten.
- kennen Möglichkeiten, sich mental und körperlich schnell in einen guten Zustand zu bringen.

## **INHALT WORKSHOP**

- Denken, Fühlen und Handeln in Belastungen kennenlernen
- Handlungsspielräume entdecken
- Körperliche Reaktionen bewusst wahrnehmen
- Wege, um Distanz zu gewinnen
- Soforthilfen für mehr positive Energie und lösungsorientiertes Handeln

## **METHODE**

- Theoretische Inputs
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Kurzinterventionen auf Denk-, Gefühls- und Körperebene

## IHR NUTZEN

1. Sie erhalten ein auf Sie zugeschnittenes Programm.  
→ **massgeschneidert**
2. Sie profitieren von einer erlebnisorientierten Methodik und gewinnen dabei nachhaltige Ergebnisse.  
→ **nachhaltig**
3. Sie bekommen Instrumente in die Hand, die erprobt und erfolgsversprechend sind.  
→ **handfest**
4. Sie erhalten praxisorientierte Inputs als Diskussionsgrundlage.  
→ **praxisorientiert**
5. Sie profitieren von der langjährigen Erfahrung ihrer Beraterin/Trainerin.  
→ **geprüft**

## IHRE INVESTITION

- ½ Tag CHF 900.– bis 1'200.–  
inkl. telefonisches Briefinggespräch,  
Vor- und Nachbereitungsarbeiten,  
Durchführung  
Unterlagengestaltung, Beamer, Laptop  
exkl. Spesen (z. B. Kilometer, Material)  
nach Aufwand

# IHRE REFERENTIN

## IRÈNE WÜEST

**lic. phil. I, SkillCoach und Kommunikationsberaterin, Image Consultant, Managementtrainerin, Executive Business Coach**

Sie studierte in Zürich Soziologie, Sozialpsychologie, Betriebswirtschaft und ist Gründerin und Inhaberin der Firma SkillCoaching (vormals stilPROFIL). Seit 15 Jahren unterstützt Irène Wüest Unternehmen, Teams und Individuen in Organisations-, Persönlichkeits- und Personalentwicklung. Zu Ihren Kernkompetenzen gehören: Dienstleistungsorientierung, Auftreten/Körpersprache, Kommunikation/Gesprächsführung, Small Talk/Networking, Rhetorik/Präsentation, Stress- bzw. Ressourcenmanagement.

Irène Wüest ist u.a. als Dozentin an der Höheren Fachschule für Wirtschaft und an der Hochschule Luzern tätig. Ihre Veranstaltungen sind interaktiv, lebendig und von einer wertschätzenden und humorvollen Atmosphäre geprägt. Irène Wüest besticht durch ihre gewinnende Art und ihre persönliche Leidenschaft für Ihre Themen.

Irène Wüest ist verheiratet und hat 2 Töchter.



*Wenn man jeden Tag etwas besser wird,  
geschehen eines Tages grosse Dinge.*

**STIL PROFIL**

KOMMUNIKATIONSBERATUNG

Irène Wüest Häfliger, lic. phil.  
Sonnhangstrasse 17b  
6205 Eich

Telefon 079 348 03 50  
info@stilprofil.ch  
www.stilprofil.ch