

FEEDBACK GEVEN

Bij het geven van feedback gaat het niet alleen om wát je zegt, maar vooral om hoe je het zegt. Feedback kan positief of negatief zijn (dus niet altijd kritiek) en je kunt ervan leren. Als Harrie bieden we je handige handvatten om op de juiste manier feedback te geven aan je collega-werknemer. Belangrijk is om hierbij aan 4 stappen te denken: gedrag, gevolg, gevoel, gewenst

1. HET GEDRAG DAT JE OPVALT (GEDRAG)

- Zeg wat je feitelijk opmerkt (zie, voel, hoor, merk, valt op e.d.)
 - Spreek vanuit het ik
 - Richt je feedback op het gedrag en niet op de persoon (Niet: jij bent vervelend)
 - Haal geen oude koeien uit de sloot (vermijd woorden als altijd, weer, etc)
 - Geef niet teveel feedback in één keer. Richt je op het belangrijkste.
- a. Ik zie dat je steeds heen en weer aan het wiebelen bent.....
- b. Ik zie dat je mij aan kijkt als je iets verteld.....
- c. Ik merk dat je steeds niet reageert als ik wat zeg.....

2. WAT HET EFFECT HIERVAN IS OP JOU (GEVOLG)

- a. ... waardoor ik niet goed kan opletten
- b. ... waardoor ik het idee heb dat je het tegen mij hebt
- c. ... waardoor ik het idee heb dat je mij niet serieus neemt

3. EN WAT JE HIERVAN VINDT (GEVOEL)

- a. ... en daar wordt ik verveeld van.
- b. ... en dat vind ik fijn.
- c. ... en daar wordt ik boos van.

4. EN WAT KAN DE ANDER ANDERS DOEN (GEWENST)

- a. ... probeer je evenwicht over twee benen te verdelen, zodat je stabiel staat en je zelfverzekerd overkomt
- b. ... probeer goed rond te kijken en kijk iedereen af en toe aan
- c. ... ik zou het fijn vinden als je iets terug zegt

'Hartstikke fijn dat je me zo goed aankijkt, waardoor ik nu het gevoel heb dat je echt naar mij luistert'. 'Ik zie dat je steeds de andere kant op kijkt, waardoor ik het gevoel heb dat je me niet hoort en dat vind ik vervelend.'

FEEDBACK ONTVANGEN

Feedback ontvangen is niet altijd makkelijk, maar je kan er veel van leren.

TIPS VOOR HET ONTVANGEN VAN FEEDBACK:

- Luister goed naar wat de ander zegt
- Zie het niet meteen als een persoonlijke aanval
- Verdedig je niet direct maar denk er eerst eens rustig over na
- Blijf rustig
- Vraag uitleg als je iets niet begrijpt
- Bedank voor de feedback
- Zie het als een kans om te leren
- Vraag zelf ook om feedback!

