



HARRIE HELPT-TRAINING FEEDBACK

FEEDBACK GEVEN

Feedback geven is niet altijd zo makkelijk als het lijkt, zeker wanneer het feedback betreft die niet al te positief is. Hoe zorg je ervoor dat je zo objectief mogelijk feedback geeft waarbij er weinig ruimte voor discussie is? Middels het 4G-model kun je feedback geven die je dicht bij jezelf houdt, maar die ook constructief genoeg is zodat de ander er ook daadwerkelijk wat mee kan.

In de basis is het geven van feedback het vertellen aan een ander hoe het gedrag van deze persoon op jou overkomt. Een ander kan jou ook van feedback voorzien. Belangrijk om te onthouden bij het geven van feedback:

- H Feedback kan positief of negatief zijn
- H Van feedback kan je leren
- H Je spreekt altijd vanuit het ik! Bv 'ik merk, ik zie.....'
- H Feedback is niet hetzelfde als kritiek

FEEDBACK GEVEN

Bij het geven van feedback gaat het niet alleen om wát je zegt, maar vooral om hoe je het zegt.

- H Zeg wat je feitelijk opmerkt (zie, voel, hoor, merk, valt op e.d.)
- H Spreek vanuit jezelf (ik merk op, ik ervaar, ik ...)
- H Richt je feedback op het gedrag en niet op de persoon. (Niet: jij bent vervelend, maar: wat je deed stoorde me)
- H Haal geen oude koeien uit de sloot
- H Geef niet teveel feedback in één keer. Richt je op het belangrijkste.

Feedback in stappen: de 4G's

Het geven van feedback gaat in vier stappen. Hieronder vind je een aantal voorbeelden. Probeer nu eens op basis van de lijst met werknemersvaardigheden te oefenen met het geven van feedback op een vaardigheid die op jouw collega-werknemer van toepassing zou kunnen zijn.

1. het gedrag dat je opvalt (gedrag)

- A. "Ik zie dat je steeds heen en weer aan het wiebelen bent"
- B. "Ik zie dat je mij aankijkt als je iets vertelt"
- C. "Ik merk dat je steeds niet reageert als ik wat zeg"

2. wat je hiervan vindt (gevoel)

- A. "en daar word ik verveeld van"
- B. "en dat vind ik niet fijn"
- C. "en daar word ik boos van"

3. wat het effect hiervan is op jou (gevolg)

- A. "...waardoor ik niet goed kan opletten"
- B. "...waardoor ik het idee heb dat je het alleen tegen mij hebt"
- C. "...waardoor ik het idee heb dat je mij niet serieus neemt"

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 terugzegt."