|  |
| --- |
| *Poskytování zpětné vazby* |
| Na vyžádání  Zpětná vazba je nejúčinnější, pokud o ni dotyčný člověk sám stojí a vyžaduje ji. S poskytnutím zpětné vazby by však měl přinejmenším souhlasit. |
| Správný čas a místo  Poskytování zpětné vazby vyžaduje alespoň základní soukromí a přiměřeně času. |
| Popis skutečnosti, ne hodnocení  Popisujte, co člověk řekl nebo udělal, ale nehodnoťte, zda je to správné či špatné. |
| Konkrétně, ne obecně  Popisujte, co jste skutečně viděli v konkrétní situaci, nesnažte se zobecňovat své poznatky. |
| Úplnost, poctivost  Zahrňte veškeré své reakce na chování druhého, včetně toho, jak jste se v danou chvíli cítili. |
| Vyrovnanost  Nesoustřeďujte se ve svém popisu pouze na to, co způsobilo obtíže. V každém jednání jsou obvykle přítomny pozitivní i negativní aspekty. |

**Pravidla zpětné vazby**

|  |
| --- |
| *Přijímání zpětné vazby* |
| Aktivně naslouchat  Je třeba pozorně vnímat a pamatovat si (tedy i písemně zaznamenávat) přijímané informace. |
| Ubezpečit se, že správně rozumím  Užitím otevřených otázek je dobré přezkoumat informace, které nejsou dostatečně zřetelné nebo jednoznačné. Je možné se ptát na další příklady podobného jednání. |
| Neobhajovat se  Je snadné, ale obvykle ne užitečné, začít vysvětlovat, proč jsem danou věc udělal právě tímto způsobem. |
| Nechat si právo vyhodnocení  Je třeba si nechat dostatek času k promyšlení informací a kriticky zhodnotit, zda je pro vás důležité měnit některé rysy vašeho chování. |
| Poděkovat  Upřímně a správně podaná zpětná vazba je pro vás užitečným darem, za který je správné poděkovat, i když v něm třeba převládla negativa. |

**Pravidlo, které mi dělá největší obtíže a na jehož zlepšení budu pracovat:**