

## Pravidla zpětné vazby

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

<b>Přijímání zpětné vazby</b>
<b>Aktivně naslouchat</b> Je třeba pozorně vnímat a pamatovat si (tedy i písemně zaznamenávat) přijímané informace.
<b>Ubezpečit se, že správně rozumím</b> Užitím otevřených otázek je dobré přezkoumat informace, které nejsou dostatečně zřetelné nebo jednoznačné. Je možné se ptát na další příklady podobného jednání.
<b>Neobhajovat se</b> Je snadné, ale obvykle ne užitečné, začít vysvětlovat, proč jsem danou věc udělal právě tímto způsobem.
<b>Nechat si právo vyhodnocení</b> Je třeba si nechat dostatek času k promyšlení informací a kriticky zhodnotit, zda je pro vás důležité měnit některé rysy vašeho chování.
<b>Poděkovat</b> 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:**