

Pravidla zpětné vazby

Poskytování zpětné vazby
Na vyžádání Zpětná vazba je neúčinnější, 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.

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: