

4 P spätnej väzby

Podakovať

Pochopiť

Prehodnotiť

Použiť

Spätná väzba	Kritika
<p>Informácia zameraná na zmenu správania v pozitívnom smere.</p> <ul style="list-style-type: none"> *špecifická *popisná *s dôrazom na vec *jasná *orientovaná na budúcnosť *hľadá riešenie 	<p>Odreagujem svoj hnev tým, že ti poviem, aký by si mal byť.</p> <ul style="list-style-type: none"> *všeobecná *hodnotiaca *s dôrazom na osobu *zahmlená *orientovaná na minulosť *hľadá vinníka

Spätná väzba je dar

Dávajúci	Prijímajúci
<p>Nečakaj príliš dlho so spätnou väzbou. Obráť sa s ňou priamo na dotyčnú osobu.</p> <p>Buď špecifický na akú stránku osobnosti poskytuješ spätnú väzbu.</p> <p>Buď jasný vo svojej reakcii na druhú osobu.</p> <p>Ponúkni svoju spätnú väzbu ako informáciu bez toho, aby si ju viazal na podmienky.</p> <p>Ponúkni toľko, koľko si myslíš, že bude užitočné. Nedávaj príliš veľa naraz.</p> <p>Jasne rozlišuj medzi pozorovaním a hodnotením.</p> <p>Nezabudni dať kladnú i zápornú spätnú väzbu. Citlivo sleduj ako je tvoja spätná väzba prijímaná a vyžiadať si odpoveď.</p>	<p>Ber spätnú väzbu ako informáciu.</p> <p>Nereaguj ihneď, je potrebné, aby si si najskôr premyslel, čo si počul.</p> <p>Rozhodni sa, čo chceš urobiť so spätnou väzbou: prijať, zamietnuť : celkom alebo čiastočne.</p> <p>Oboznám dávajúceho s tým, čo mieniš urobiť so spätnou väzbou.</p> <p>Vyhni sa argumentácii, nezamietaj, neospravedlňuj.</p> <p>Požiadať o vysvetlenie, ak si neporozumel spätnej väzbe.</p> <p>Rozlišuj medzi obsahom spätnej väzby a tvojou reakciou na ňu.</p>