

Ako dávať spätnú väzbu?

1. Preverte si pripravenosť prijímateľa

Dávať inému spätnú väzbu znamená byť voči nemu otvorený. Premyslite si preto rozsah a načasovanie vašej otvorenosti. Ponechajte druhému čas, aby si na vašu spätnú väzbu zvykol. Nezvyčajná otvorenosť môže šokovať a zároveň zablokovať ochotu iných, aby vás počúvali. Preto postupujte pomaly.

2. Premyslite si pripravenosť vašej spätnej väzby

Pomôžete vašou spätnou väzbou? Je primeraná priebehu rozhovoru? Zamyslite sa, či vlastne nechcete ventilovať vlastnú agresivitu. Je vaša spätná väzba potrebná? Môže príjemca na jej základe zmeniť svoje správanie? Je vaša informácia správne mierená a dôležitá z hľadiska prejednávanej záležitosti?

3. Preverte si moment spätnej väzby

Ponechajte si spontánnosť. Vášmu partnerovi nepomôžete odvolávaním sa na minulé správanie, ale na to, čo sa deje „tu“ a „teraz“.

4. Premyslite si mieru vašej spätnej väzby

Vaša spätná väzba by sa mala vzťahovať na konkrétne správanie sa vášho partnera. So všeobecnou charakteristikou nikomu nepomôžete, mali by ste byť konkrétny. Pamätajte na to, že schopnosť človeka prijímať nové informácie je obmedzená.

5. Preverte si, či príjemca má o vašu spätnú väzbu záujem

Pamätajte na to, že každý človek má medze vnímania. Zo svojho okolia dokáže vnímať len časť informácií a aj to iba vtedy, ak je na to pripravený. Je príjemca na vaše informácie vôbec zvedavý? Najlepšie je, ak si o spätnú väzbu požiada sám. Keď sa napríklad opýta: „Vidím veci správne?“ alebo „Teraz nie som si istý, či...“. Takýmito výrokmí nám človek naznačuje, že je otvorený našim informáciám.