

Övningar i att ge och ta emot
FEEDBACK

av Mary Torsson



Ge positiv feedback

1 När du

Beskriv det som personen gör som du uppskattar, om du kan, berätta om ett exempel på när personen gjort just det.

2 Så känner jag... / Så kände jag...

Berätta hur du känner dig när personen gör det du skrev om ovan.

3 Det gör att jag... / Det gjorde att jag...

Vad förändras hos dig i och med personens beteende?
Påverkas du på något annat sätt?



Ta emot feedback

1 Tack för feedbacken

Vilka följdfrågor vill du ställa för att veta mer om hur du kan fortsätta med det som uppskattats alternativt förändra det som inte uppskattas?

Exempel på saker att säga

- Tack!
- Det gör mig glad att du berättar det för mig!
- Tack för att du tar dig tiden
- Tack för att du ger mig möjlighet att förbättra mig.



Ge personfeedback

1 *Jag har märkt en sak.../Jag upplever dig som...*

Beskriv det beteende som du observerat att personen har som du inte uppskattar, om du kan, berätta om ett exempel på när personen använt det.

2 *Detta är ett problem för mig eftersom....*

Berätta hur du känner dig när personen beter sig som du skrev om ovan.

3 *Det gör att jag... / ...eftersom jag upplever det så här...*

Vad förändras hos dig i och med personens beteende?

Påverkas du på något annat sätt? Koppla tillbaka till problemet.

4 *...min önskan är...*

Berätta vad du skulle vilja förändrades.



Ge relationsfeedback

1 När du...

Beskriv naturligt din observation kring er gemensamma relation.

2 ...så känner jag mig...

Berätta hur du känner dig när personen gör det du skrev om ovan.

3 ...eftersom det är viktigt för mig.../....då jag har behov av att...

Vad behöver du? Tänk efter.

4 ...skulle du...

Berätta vad du skulle vilja förändrades.



Ge kvalitetsfeedback

1 Enligt mig så är.../Jag tycker...

Var tydlig med att det är din åsikt, inte allas sanning.

2 ...enligt mig så påverkar detta.../...eftersom det är viktigt för mig att...

Förklara varför det är ett problem.

3 ...då jag har behov av att...

Vilket är ditt behov kopplat till problemet?

4 ...mitt förslag är...

Var öppen för personens eget förslag till lösning.



Utvärdera din feedback

Datum:

Feedback med:

Datum för uppföljning:

Vad gick bra?

Vad kan du förbättra till nästa gång?

Använd punktlisorna nedan som hjälp

Följ strukturen

- Tillgänglighet
- Rama in
- Budskap
 - Observation
 - Känsla
 - Behov
 - Önskemål
- Lyssna och berkafta
- Coacha eller diskutera

Förbättra budskapet

- Var specifik
- Var operonlig
- Fokusera på målet
- Se till att de förstår
- Det ska gå att kontrollera
- Anpassa till personen

