



## Den gode måde du giver tilbagemeldinger på:

**Relevans:** Er det relevant for modtageren. Kun fokus på ting der kan forandres, og hvad modtageren kan bruge i fremtiden

**Ærlighed:** Fortæl hvad du mener direkte i en ordentlig tone og uden omsvøb

**Tid:** Giv din tilbagemelding så hurtigt som muligt. Udskydelse øger sandsynligheden for konflikt.

**Konkret:** vær konkret og faktuel - eller ti stille

**Værst/bedst:** Start med kritik, slut med ros. Oplevelsen bliver bedre med ros til sidst

**Din oplevelse:** Undgå "Du gjorde, sagde, mente". Brug formulering som "jeg oplevede...", "jeg føler...", "jeg tænker..."

**3-5 ting:** Fokuser højest på 3-5 ting. Din tilbagemelding bliver tydeligere og for de fleste er det meget svær at huske eller forholde sig til mere end 3-5 punkter

**Ingen bebrejdelser:** Fokus på hvad der skal laves om, hvad der har potentiale og hvad der var godt - bebrejdelser er ubrugelig og minder kun om noget man har gjort.

**Opsamling:** Afslut med at gennemgår din tilbagemelding kort, og forvis dig om at modtageren har forstået tilbagemeldingen. Du skal kun give tilbagemelding på een situation een gang - få det hele med første gang.

**Spørgsmål:** Modtageren skal have mulighed for at stille spørgsmål

## Den gode måde du modtager tilbagemeldinger på

**Få tilbagemeldingen:** Opfordre andre til at give dig tilbagemelding på dit virke

**Hør efter:** Stil dig så mental åben at du hører hvad de mener - aldrig hvad du gerne vil høre

**Gentag:** Fortæl den anden hvad du hørte vedkommende sige "Er det du mener er at..."

**Konkret:** Hvis tilbagemeldingen er diffus så bed om konkrete eksempler

**Noter:** Skriv ned imens du lytter. Du forebygger at din underbevidsthed fortrænger ubehagelige tilbagemeldinger

**Holding:** Sit eller stå med rank ryg, afslappet og uden at "lukke" kroppen i skjult forsvar

**Sig tak:** Undlad at forsvare eller forklare dig - sig tak. Hvis du vil forklare noget, så vendt til hele tilbagemeldingen er afsluttet

**Flere kilder:** Bed om tilbagemelding fra flere end to på samme situation. Du ser hurtigt hvis du har et adfærdsmønster