



Den gode måde du giver tilbagemeldinger på:

Relevans: Er det relevant for modtageren. Kun fokus på ting, der kan forandres, og som 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 formuleringer som "jeg oplevede...", "jeg føler...", "jeg tænker...".

3-5 ting: Fokuser højst på 3-5 ting. Din tilbagemelding bliver tydeligere, og for de fleste er det meget svært 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 ubrugelige og minder kun om noget, man har gjort.

Opsamling: Afslut med at gennemgå din tilbagemelding kort og forvis dig om, at modtageren har forstået tilbagemeldingen. Du skal kun give tilbagemelding på en situation én 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 mentalt 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, 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.

Holdning: Sid 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 vent til hele tilbagemeldingen er afsluttet.

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