

Aby bola osobná spätná väzba efektívna

Musí byť zameraná na pomoc osobe ktorá ju prijíma!!! "Niektoré osobné spätné väzby slúžia iba tomu, kto ich dáva a nie tomu, kto ich dostáva. To môže viesť iba k defenzívnym reakciám a iba ťažko k zlepšeniu správania, vystupovania či schopností prijímateľa"



Aby mohla pomôcť osobe ktorá ju prijíma musí táto osoba:

- Porozumieť informácii
- Byť schopná ju akceptovať
- Byť schopná s informáciou niečo urobiť



Ako dávať osobnú spätnú väzbu

- Reagujte na konkrétne správanie, situáciu
- Správanie iba opisujte neinterpretujte
- Zamerajte sa na správanie ktoré je možné zmeniť
- Buďte špecifickí, uvádzajte príklady
- Počkajte pokiaľ ste o spätnú väzbu požiadaní
- Nesúďte / neposudzujte



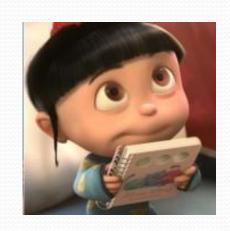
Ako dávať osobnú spätnú väzbu

- Ak je to možné, dávajte ju ihneď po skončení aktivity (ak ste o ňu požiadaní)
- Nechávajte voľbu či správanie zmeniť na prijímateľovi
- Vyjadrite aj svoje pocity (zneistel som v momente keď si....)
- Vaše pozorovania, reakcie, názory neprezentujte ako fakty
- Dávajte aj pozitívnu spätnú väzbu



Ako dostávať osobnú spätnú väzbu

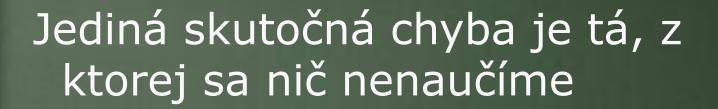
- Počúvajte pozorne a aktívne
- Snažte sa nebrániť a neodmietať spätnú väzbu, zaznačte si ju a analyzujte neskôr



 Pýtajte sa otázky na vyjasnenie, ak Vám nie je informácia jasná aby ste porozumeli

Ako dostávať osobnú spätnú väzbu

- Pozorne prehodnoťte relevanciu toho, čo ste počuli
- Získajte dodatočné informácie z iných zdrojov alebo pozorovaním vlastného správania a reakcií iných ľudí na neho
- Nereagujte prehnane na spätnú väzbu, ale môžete podľa nej prispôsobiť svoje správanie a neskôr zhodnotiť výsledok



John Powell

