

A rectangular gift box wrapped in light brown paper with a pattern of colorful, overlapping geometric shapes (squares and rectangles) in red, green, and blue. A large, bright red ribbon is tied around the box in a bow, with the bow positioned at the top center. The background is a plain, light gray surface.

Osobná spätná väzba

Je ako dar!



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
- Bud'te 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 neodmietajte 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 prispôbiť svoje správanie a neskôr zhodnotiť výsledok



Jediná skutočná chyba je tá, z
ktorej sa nič nenaučíme

John Powell





Nikdy som sa v mojom živote nič nenaučil
od človeka, ktorý so mnou súhlasil

Dudley Field Malone