Checklist feedback geven en feedback ontvangen

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Feedback geven | Waar | Niet Waar |
| 1. Ik ga het geven van feedback op het gedrag van anderen als het even kan uit de weg |  | X |
| 2. Ik vermijd het geven van negatief commentaar sinds ik heb gemerkt dat anderen dat meestal vervelend vinden om te horen |  | X |
| 3. Ik probeer feedback te geven op het gedrag van een ander door dat gedrag te vergelijken met dat van anderen | X |  |
| 4. Ik heb moeite met het geven van ‘schouderklopjes’, omdat anderen erdoor in verlegenheid kunnen raken |  | X |
| 5. Ik geef eerder feedback op de persoon dan op de actie of het gedrag | X |  |
| 6. Ik vind feedback geven belangrijker dan feedback ontvangen | X |  |
| 7. Wanneer ik feedback geef, negeer ik de mate van gevoeligheid of ontvankelijkheid van de ander |  | X |
| 8. Ik geef meestal pas feedback enige tijd nadat iets gebeurd is | X |  |
| 9. Ik geef feedback bijna uitsluitend als ik me erger of kwaad ben |  | X |
| 10. Nadat ik feedback heb gegeven, vermijd ik na te gaan of de ander mij heeft begrepen |  | X |
| 11. Ik vind het belangrijker dat ik fouten aangeef dan dat ik zoek naar manieren tot verbetering |  | X |
| 12. Ik geef vaak feedback zonder na te denken over mijn verdere relatie met de ander |  | X |
| 13. Ik geef geen negatieve feedback want ik maak zelf ook fouten |  | X |
| 14. Aan positieve feedback doe ik niet want dat is geslijm, daar houd ik niet van |  | X |
| 15. Ik geef geen negatieve feedback, want wie weet wat dat voor gevolgen voor mij kan hebben; ik zou wel eens teruggepakt kunnen worden |  | X |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Feedback ontvangen | Waar | Niet Waar |
| 16. Ik krijg zelden of nooit complimenten van anderen |  | X |
| 17. Als ik commentaar krijg op mijn werk, ga ik liever gewoon door dan dat ik mijn werk onderbreek om goed te kunnen luisteren | X |  |
| 18. Ik denk vaak aan een half woord genoeg te hebben |  | X |
| 19. Ik heb de neiging anderen te interrumperen wanneer zij reageren op mijn feedback |  | X |
| 20. Als er meer dingen tegen me gezegd worden, reageer ik altijd op het meest negatieve | X |  |
| 21. Ik beschouw complimenten vaak als overdreven |  | X |
| 22. Ik moet toegeven dat ik kritiek vaak als een persoonlijke aanval ervaar |  | X |
| 23. Vaak weet ik me niet goed een houding te geven als ik positieve feedback krijg | X |  |
| 24. Het maakt mij niets uit of een collega of mijn leidinggevende kritiek heeft op mijn werk | X |  |
| 25. Als ik feedback krijg op mijn functioneren, kost het me moeite om niet kwaad of angstig te worden |  | X |
| 26. Als ik feedback krijg op mijn gedrag, trek ik regelmatig de motieven van de feedbackgever in twijfel |  | X |
| 27. Ik heb geen feedback nodig om iets te leren |  | X |
| 28. Als ik negatieve feedback krijg voel ik me onzeker en rot |  | X |
| 29. Bij negatieve feedback denk ik al snel: Die heeft echt een slecht humeur of hij pakt me terug |  | X |
| 30. Bij positieve feedback denk ik dat de ander een wit voetje bij me wil halen |  | X |