

FORMULARUL DE FEEDBACK

Viața fără feedback de la colegi, manageri, prieteni, parteneri sau copii amintește de rătăcirea în întuneric; nu știm dacă facem lucrurile corecte, cu atât mai puțin dacă le facem așa cum trebuie. Feedbackul ne ajută să ne dezvoltăm pe noi înșine, să înțelegem modul în care comportamentul nostru îi afectează pe ceilalți și să înțelegem mai bine realitatea socială în general.

Feedback-ul ca instrument de dezvoltare personală și profesională este:

- Conceput pentru a îmbunătăți performanța
- Destinat creșterii și dezvoltării
- Axat pe comportament (nu pe abilități, valori, credințe și identități)
- Concret și susținut de detalii
- Orientat spre soluții și orientat spre viitor

BUN - MAI BUN - CEL MAI BUN

Tehnica de a da feedback implică recunoașterea a ceea ce a fost **bine**, apoi ce s-ar putea lucra **mai bine** și, în final, evidențierea a ceea ce a fost îndeplinit **cel mai bine**.

Acest mod de a oferi feedback permite persoanei care primește feedback-ul să-și ajusteze filtrele astfel încât să observe aspectele pozitive ale celor declarate de interlocutor, precum și posibilitățile de dezvoltare ulterioară.

Caracteristicile feedback-ului eficient:

Specific: Feedback-ul trebuie să conțină exemple specifice, mai degrabă decât generalizări.

Precis: feedback-ul ar trebui să fie faptic și clar.

Obiectiv: feedback-ul ar trebui să fie imparțial și fără prejudecăți.

Punctual: Feedback-ul ar trebui să fie dat cât mai curând posibil după finalizarea unei sarcini (când este cazul).

Utilizabil: raportați feedback-ul la obiective și strategii, astfel încât persoana să își poată îmbunătăți performanța.

Dorit de receptor: Feedback-ul poate fi în continuare eficient chiar și pentru cei care nu îl caută în mod activ, cu toate acestea, cei care caută feedback vor fi adesea mai motivați să-și îmbunătățească performanța.

Verificat pentru înțelegere: clarificați înțelegerea feedback-ului cu persoana pentru a vă asigura că beneficiază la maximum de feedback.

FORMULAR DE FEEDBACK

Ce a fost bine?

Observare (descrierea senzorială a ceea ce ai văzut, auzit):

Asta mi-a făcut impresia (interpretare):

Ce ar putea fi îmbunătățit? (Ce ai face diferit dacă ai fi în locul persoanei care primește feedback)

Ce a fost foarte bine? (O descriere detaliată a ceea ce ți-a plăcut cel mai mult)
