



Bij feedback ontvangen is belangrijk:

- Sta open voor de gegeven feedback.
- Probeer de feedback te begrijpen.
- Ga niet argumenteren, verdedigen of de ander proberen te overtuigen.
- Geen ja ó maar of waarom vragen !!
- Luister goed en vraag eventueel om opheldering, vraag door.
- Toon waardering voor de feedbackgever.
- Beoordeel de feedback op zijn relevantie / bruikbaarheid.
- Doe iets met de feedback.
- Interpreteer kritiek niet onmiddellijk als een aanval op jezelf als persoon.
- Schiet niet onmiddellijk in de verdediging, dus rem je emoties.
- Sta open voor complimenten, accepteer ze en bedank.

Bij feedback geven is belangrijk

- Neem de tijd om te bedenken wat je wilt gaan zeggen. Je kunt dan makkelijker afstand nemen. Schrijf het eventueel eerst op en controleer of het aan de regels voldoet.
- Spreek in de ik-vorm. *Ikö*. Het gaat erom dat je jouw waarneming beschrijft. Begin dus niet met *Öijö*, omdat het dan al snel beschuldigend of veroordelend kan klinken.
- Beperk je feedback tot datgene dat in het contact met deze persoon is opgevallen. Dus niet: *Öij doet altijd zus of zo en Karel vond dat ook al.ö* Wel: *ÖIk vond het dat je eerst daardoor kreeg ikö*
- Beschrijf je eigen gevoel.
- Beschrijf het effect van het gedrag op jou. *ÖIk vond het dat je eerst daardoor kreeg ik en dat maakte dat ik me voelde. Ik reageerde daarom ook ö*.
- Hier minder van toepassing maar in de toekomst wel van belang. Gebruik de sandwichtechniek. Je begint en eindigt met het noemen van de zaken die goed gingen. In het middenstuk zitten de zaken die mogelijk iets bijgestuurd kunnen worden.
- Zowel de gever als de ontvanger van de feedback dient baat te hebben bij de feedback.
- Houd de relatie open en toon respect voor elkaar.
- Stel je open en kwetsbaar op.
- Luister goed.
- Wees eerlijk.
- Wie kan er zonder compliment ?

Feedback kort samengevat:

- Beschrijf wat je waarneemt. *-Ik zie je dit en dat doen, herken je dat ?*
- Daardoor krijg ik het idee, gevoel dat *í ..*, kun je dat voorstellen ?
- Tip, misschien kun je in de toekomst *í í ..*
- Dank je wel !