

KRITIKA ÉS VISSZAJELZÉS



KRITIKA	VISSZAJELZÉS
Haragunk kimutatása abból a célból, hogy követelményeinket közöljük	Célja a magatartás pozitív megváltoztatása
Általános	Konkrét
Kiértékelő	Leíró
Emberekkel kapcsolatban kemény	Ügyekkel kapcsolatban kemény
Zavaros	Világos
Múltra orientáló	Jövőre orientáló
Hibáztatni akaró	Megoldást kereső

A VISSZACSATOLÁS NYOLC SZABÁLYA

- ◉ 1. A visszacsatolást feltétlenül **óhajtani** vagy **kérni** kell. Kell, hogy kérjék, ne pedig rákényszerítsék a másokra. A fogadó fél szándékától függ - ugyanis kéri, majd ellenőrzi-, mennyit nyert vele, milyen a visszacsatolás tartalma, mélysége.
- ◉ 2. A visszacsatolás **a fogadó fél javára** történik. Azért adják, hogy segítsenek a fogadó, a kapó félen, de változtatásra nem kényszeríti a kapó felet. Aki a visszacsatolást kapja, vagy elfogadja vagy elveti az információt, és tetszés szerint használja fel.

A VISSZACSATOLÁS NYOLC SZABÁLYA

- 3. A visszacsatolás *csupán az adó fél észlelése*. Se nem jó, se nem rossz. Mindössze az ő észlelését vagy érzelmeit fejezi ki abban az időpontban, amikor a visszacsatolást adja.
- 4. Mivel a visszacsatolás csupán az adó fél gondolata, mindkét félnek lehet olyan óhaja, hogy *egyeztessen más jelenlévőkkel, milyen az ő felfogásuk a helyzetről*.

A VISSZACSATOLÁS NYOLC SZABÁLYA

- 5. A visszacsatolás eredményesebb, ha *igen hamar* követi az eseményt. Nagyon nehéz rekonstruálni a helyzeteket, ha közben már több nap sőt hét múlt el.
- 6. A visszacsatolás megértése és felhasználása jobb, ha a visszacsatolás *specifikus*, *nem pedig általános*. Ha valakivel közlik, hogy „uralkodó” természet, ennek nincs annyi haszna, mint ha például megmondják neki, hogy egy specifikus viselkedés - mint például az, hogy beszél és nem figyel - mutatja őt ilyennek.

A VISSZACSATOLÁS NYOLC SZABÁLYA

- ◉ 7. A visszacsatolást kevesebb védekezés fogadja, ha **inkább leíró, mintsem értékelő** jellegű. Ha le akarjuk írni valakinek a viselkedését, vagy azzal kapcsolatos reakciónkat, hasznosabb azt mondani „mellőzöttnek éreztem magam, mivel a szavamba vágtál”, mint azt, hogy „te mindig mások szavába vágysz”.
- ◉ 8. A visszacsatolás legyen **hasznos és sokatmondó**. Elég fontos legyen, hogy befolyásolja a kapó felet és irányuljon olyan viselkedésre, amit meg lehet változtatni. Ha sekélyes a visszacsatolás, akkor semmi haszna: ha megváltoztathatatlan viselkedésre irányul, akkor pedig a feszültség fokozódásához vezet.



*Szeretek minden teljesítményértékelést egy dicsérettel kezdeni.
Öregem, jól nézek ma ki!*