

Ha' en god dag



Ærlig tilbagemelding - 4 spørgsmål om tilbagemeldinger

Tænk på to personer, du ikke fik givet tilbagemeldinger til, da du ønskede at gøre det.

Skriv personernes navne: _____ Svar:

1. Hvorfor fik de ikke tilbagemelding?

2. Hvad ville de have fået af en tilbagemelding?

3. Hvad kunne du have fået ud af dine tilbagemeldinger?

4. Hvordan skal tilbagemeldingerne lyde, som du nu vil give dem nu?

A. _____

B. _____

Situationer, hvor du ikke fik den forventede tilbagemelding.

Har der været i situationer, hvor du ønskede en tilbagemelding, men ingen fik?

Situation 1 _____

Situation 2 _____

Situation 3 _____

Hvem kan du nu bede om en tilbagemelding på de situationer?

Situation 1 _____

Situation 2 _____

Situation 3 _____

Nu mens du arbejder med at forbedre din kommunikation, er der en ekstra god grund til at opsøge tilbagemeldinger. Gør det nu!

Tilbagemeldingen lød:



Situation 1 _____

Situation 2 _____

Situation 3 _____

En tilbagemelding kan både være **ros og kritik**. Når det er kritik så:

Giv ikke din kritik i andres påhør.

Forklar virkningen af den forkerte handling.

Lyt til den anden.

Ingen bryder sig om "at tabe ansigt".

Gå efter fejlen, aldrig efter personen.

Vi har alle behov for at forklare os.

Ærlig tilbagemelding fortæller noget om modtageren, men i lige så høj grad om afsenderen.

Som afsender af et budskab, er du ansvarlig for at modtageren forstår det, du mener.

En misforståelse opstår som regel, fordi afsenderen ikke har udtrykt sig klart. Derfor er det en god ide at tage ansvaret for sit budskab og sige: "jeg har ikke udtrykt mig rigtigt" fremfor at slynge et ofte lammende: "Du misforstår mig" ud.

At tage ansvar for sit budskab består også i at turde sige: "Jeg mener.....", "jeg føler ...", "jeg tænker ..." o.s.v. Snarere end at postulere: "Du mener.....", "du føler....", "du tænker.....".

Krav til positive tilbagemeldinger

En positiv tilbagemelding, hvor du tager ansvaret for dit budskab, stiller nogle krav:

1. Den skal være beskrivende, ikke vurderende.

Sig: De mål, du tog til årerne, er forkerte! Sig ikke: Du er vist ikke god til at tage mål?

2. Den skal være specifik, ikke generel.

Sig: Dine bukser er snavsede!

Sig ikke: Du er altid snavs!

3. Den skal tage højde for modtagerens behov.

"Jeg tror ikke, du kan blive en rigtig viking." Det er en tilbagemelding, modtageren ikke kan bruge til noget.

4. Den skal være rettet mod adfærd, som modtageren kan gøre noget ved.

"Jeg mener, du er for lille." Det har modtageren ikke mulighed for at ændre."

5. Den skal være ønsket, ikke påtvunget.

"Alle dem fra den anden afdeling er altid så negative."

Brug ikke andre til at komme af med dine egne aggressioner.



Nogle gange gives der **tilbage melding fra en gruppe**. Her er det vigtigt at finde ud af, om det er hele gruppens mening eller kun en eller to personer, der taler for de andre. Tale som "vi er mange, der mener", kan godt betyde, at det kun er en person, der mener noget.

Spørgsmål om en tilbage melding, som du har lært af

Vi kan lære af en tilbage melding, vi selv modtager, hvis vi:

- Lytter aktivt til tilbage meldingen.
- Får giveren til at uddybe meningen.
- Undersøger hos andre, om de har samme opfattelse.
- Overvejer tilbage meldingens værdi for os.
- Vælger at ændre os, hvis det er til vores fordel.

Det kan være svært at modtage positive tilbage meldinger.

Vi vil ikke opfattes som vigtige. "Man skal ikke tro, man er noget."

En ærlig ros bliver slået hen med: "Der var da ikke noget særligt."

I stedet for at afvise positive tilbage meldinger prøv så at sige:

"Tak skal du ha'. Jeg er glad for, at du syntes om det."

At lære af tilbage meldinger er at lære af andre.

Tænk på en tilbage melding, som du kunne bruge:

- Hvordan lød tilbage meldingen?
- Hvordan gav den anden udtryk for sin opfattelse?
- Hvordan reagerede du?
- Hvad lærte du?
- Hvad gjorde den anden, som gjorde dig tryk ved situationen?
- Hvordan har I det sammen i dag?
- Hvad kan du lære af vedkommendes måde at give en tilbage melding på?

Du skaber et bedre fundament for dit fremtidige samarbejde.

Du hjælper dine kolleger og andre med deres udvikling.

Du får overvundet en del af din frygt for åben kommunikation.

Andre vikinger føler, du er ærlig, og får tillid til dig.

