**Zelfreflectie feedback**

Hoe geef, ontvang en gebruik jij feedback?

In deze opdracht, reflecteer je op hoe jij omgaat met feedback. Hieronder vind je een aantal open vragen die je beantwoordt door een van de drie woorden te onderstrepen.

Vraag 1: Wat doe jij als een ander jou iets vertelt wat je niet begrijpt?

 Ik frons mijn wenkbrauwen. : Soms / vaak / nooit

 Ik vraag om verduidelijking. : Soms / vaak / nooit

 Ik erger me omdat de ander zo onduidelijk is. : Soms / vaak / nooit

 Ik vertel de ander dat hij onduidelijk is. : Soms / vaak / nooit

 Ik luister niet meer naar de ander. : Soms / vaak / nooit

Vraag 2: Wat doe jij als je iemand anders iets vertelt?

 Ik zeg zo helder mogelijk wat ik wil en ga ervan uit dat de ander mij dan begrijpt. :

Soms / vaak / nooit

 Ik ga in op datgene wat de ander mij antwoordt. : Soms / vaak / nooit

 Ik let op de gezichtsuitdrukking van de ander. : Soms / vaak / nooit

 Ik vraag de ander van tijd tot tijd of hij mij nog kan volgen : Soms / vaak / nooit

 Ik zeg zo helder mogelijk wat ik wil en let tegelijkertijd op de reactie van de ander. :

Soms / vaak / nooit

Vraag 3: Je zit in een werkgroep samen met nog drie andere personen. Jij vindt dat één deelnemer te veel praat. Wat doe jij in een dergelijke situatie?

 Als het even kan ga ik niet meer naar die werkgroep. : Soms / vaak / nooit

 Ik luister niet als hij praat. Ik laat het langs me heen gaan. : Soms / vaak / nooit

 Ik erger me dood, maar doe ‘gewoon’ tegen hem. Ik laat van mijn ergernis niets merken. : Soms / vaak / nooit

 Ik zeg tegen hem dat hij zo veel praat. :Soms / vaak / nooit

 Ik zeg tegen hem dat ik me erger aan zijn vele praten en dat ik daardoor niet meer kan luisteren naar wat hij te vertellen heeft. : Soms / vaak / nooit

 Ik verwijt hem dat hij te veel praat. : Soms / vaak / nooit

Vraag 4: Hoe geef en ontvang jij feedback?

 Bij het geven van feedback gebruik ik ik-taal. : Soms / vaak / nooit

 Bij feedback geven scheid ik concreet gedrag en concrete feiten van mijn eigen mening en interpretatie. : Soms / vaak / nooit

 Als ik feedback geef beschrijf ik het effect dat het benoemde gedrag op mijzelf heeft. :

Soms / vaak / nooit

 Bij het geven van feedback geef ik de ander ruimte om te reageren en daar luister ik ook naar. : Soms / vaak / nooit

 Ik rond feedback af door een conclusie, gemeenschappelijke afspraak, voornemen te formuleren met de ander. : Soms / vaak / nooit

 Bij het geven van feedback ben ik bereid om naar mijn eigen aandeel te kijken. :

Soms / vaak / nooit

 Als ik feedback ontvang neem ik de tijd om wat de ander zegt in me op te nemen en te onderzoeken of ik er iets mee kan. : Soms / vaak / nooit

 Als ik feedback ontvang vraag ik door als de feedback mij niet duidelijk is. :

Soms / vaak / nooit

 Als ik feedback ontvangen heb, dank ik de ander voor zijn feedback. :

Soms / vaak / nooit .

Wil je meer reflectie over jouw feedback vaardigheden, neem dan contact op met mij via info@visinhetwater.com