

HVAD ER DET SVÆRE VED AT MODTAGE FEED BACK

- At tage det personligt.
 - Angreb
 - Ikke at være god nok
 - Misforståelse
- Hvad forventes der af mig → Fremtiden.
Udhver på ~~sig~~ sig selv.
Man bliver ramt på egen personlighed.

GODE RÅD TIL AT MODTAGE FEED BACK

Ment positivt,

Lytte.

Åben og imødekommende

Relig.

Tålmodig

Åbent kropssprog.

Samarbejde → hjælpe hinanden → Verlighed → smile.
Sige TAK

- Opfatte det som positiv tilbagemelding.
- Være bevidst om bedre arbejdsmiljø
- Respekt & accept.
- UDGA AF GÅ I FØRSTEN / STØD IKO! - - -

GODE RÅD TIL AT GIVE FEED BACK

Sig det på en overbevisende måde

- ~~Forstå~~ Mød hinanden med forståelse
 - Være konkret
 - Konstruktiv
 - Undgå at være personlig.
 - Feed back kan inkludere tilbud om hjælp/samarbejde
- Åbent kropssprog.

Have det gode humør med uden at være lalleglad.

Man skal være ærlig i feed backen.

Tage ejerskab i feed back.

HVAD ER DET SVÆRE VED AT GIVE FEED BACK?

TRYK TIL AT BLIVE MISFØRSTÅET

POSITIV FEED BACK LET.

Bange for at sår den anden → Sur.
Tryk for modtagelse / fremtid.

- Ødelægge et samarbejde
- Dårlig stemning.