**DE FEEDBACK REGELS**

Deze 9 feedbackregels kunnen helpen om feedback zo effectief mogelijk te geven en ontvangen.

 **FEEDBACK GEVEN**

1. KIES EEN GOED MOMENT

Als de ontvanger aangeeft geen zin of tijd te hebben voor feedback, zal het niet slagen. Tussen twee drukke spreekuren in of tijdens een korte koffiepauze is geen goede planning voor het geven van feedback. Als je bij jezelf merkt dat er te veel emotionele lading ligt bij de boodschap, kan het ook raadzaam zijn een later moment uit te kiezen.

1. HEB EEN HELDERE BOODSCHAP

Weet goed waar je het over wil hebben en communiceer alléén dat. De sandwich methode (iets positiefs, iets kritisch en dan weer iets positiefs) zorgt ervoor de toehoorder op zijn hoede raakt na een compliment. Geef positieve en kritische feedback los van elkaar. Zo wordt je compliment gewaardeerd en je kritische feedback gehoord.

1. GEEF IK-BOODSCHAPPEN VOLGENS DE 5 G’S

Iemand kan zich makkelijker openstellen voor het persoonlijke oordeel van één persoon dan wanneer iets als feit wordt gesteld. Benoem welk gedrag je gezien hebt, wat daar het gevolg van is en welk gevoel het jou geeft. Als de ontvanger dit kan begrijpen, vervolg met het gewenste gedrag.

1. GEEF DE KANS OM TE REAGEREN

Feedback is geen éénrichtingsverkeer. Als feedbackgever wil je graag van de ontvanger horen of die zich in de feedback herkent en welk gevolg hij eraan zal geven.

1. DOSEER JE COMMENTAAR

Als iemand iets nieuws leert is er behoefte aan veel positief commentaar. Richt je aanvankelijk op wat goed gaat. Iets later in het leerproces is er dan ruimte voor kritische feedback.

 **FEEDBACK ONTVANGEN**

1. KIES EEN GOED MOMENT

Als je merkt dat het je niet lukt om je open te stellen voor de feedback, geef dit aan en maak een afspraak voor een ander moment.

1. VRAAG DOOR ALS JE DE FEEDBACK NIET BEGRIJPT

Om goed feedback te kunnen ontvangen moet je de 5 G’s precies begrijpen. Welk gedrag wordt er bedoeld, wat zijn daar de gevolgen van en welk gewenst gedrag wordt er verwacht. Herken je inhoud van de feedback? Ben je het eens met de interpretatie van het gedrag?

1. VERDEDIG JE NIET

Feedback kan leiden tot het gevoel aangevallen te worden, waarna je in de verdediging kan schieten. Vaak belemmert dit het goed luisteren naar wat de feedbackgever bedoelt. Onder het motto “De aanval is de beste verdediging” kan het een valkuil zijn om de feedbackgever ook feedback te geven. Doe dit niet.

1. GEEF JE REACTIE

Herken je jezelf in de gegeven feedback en welk gevolg kan je hieraan geven?