



FEEDBACK VRAGEN

Als je jezelf en je team wilt ontwikkelen heb je feedback nodig. Je moet weten wanneer je iets goed en minder goed hebt gedaan. Hoe ontvankelijk ben jij voor feedback?

Feedback werkt het beste als je er zelf om vraagt. Maar feedback vragen is spannend. Want wat krijg je allemaal terug? Je maakt het minder spannend door te vragen naar een 'tip' en een 'top'. Zo zorg je dat je feedback krijgt over wat goed ging en iets wat nog beter kan. Hoe specifieker jij het maakt, hoe gemakkelijker het voor je collega is om feedback te geven. Bijvoorbeeld: 'Kun je mij een tip en top teruggeven over hoe ik het gesprek met de familie van mevrouw Jansen heb gevoerd?' Dit is veel gemakkelijker dan de vraag: 'Kun je mij een tip en top teruggeven over mijn functioneren?'

In deze werkvorm oefen je samen met een collega met het vragen en het geven van feedback.

Tips

- Geef vaak een compliment aan collega's. Dat is ook een vorm van feedback. Alles wat je aandacht geeft groeit. Dus als jij een compliment geeft over iets waar je blij mee bent, of wat je waardeert is de kans groot dat je er meer van krijgt.
- Ook handig om te weten en te doen: benoem de drie G's: Geef feedback door achtereenvolgens de Gebeurtenis, het Gevoel of de gedachten, en het Gevolg te noemen.

Zo pak je 't aan

Vorbereiding:

Print 'Het recept voor feedback'. Ga met een collega zitten en neem de onderstaande stappen door.

Stap 1:

Vraag je collega om feedback.

Voorbeeld

Jij hebt een voorstel ingebracht in het team om anders met incontinentiemateriaal om te gaan. Je vond dat spannend en vraagt nu aan je collega: 'Ik vond het spannend om dat voorstel in ons teamoverleg in te brengen, hoe vind je dat ik dat heb gedaan? Wat vind je dat ik goed deed en wat kon nog beter?'

Stap 2:

Je collega geeft jou feedback: hij geeft jou een tip ('Wat kon beter?') en een top ('Wat deed jij goed?').

Stap 3:

Pak 'Het recept voor feedback' erbij en ga samen na in hoeverre jullie de regels uit het recept hebben gevolgd. Probeer het eventueel samen opnieuw met de regels erbij. Want je wordt er handig in door het heel veel te oefenen.

Stap 4:

Draai nu de rollen om en begin weer bij stap 1. Dus jouw collega vraagt nu feedback aan jou, en jij geeft haar een tip en een top.

Bron: **Vilans**

RECEPT VOOR FEEDBACK

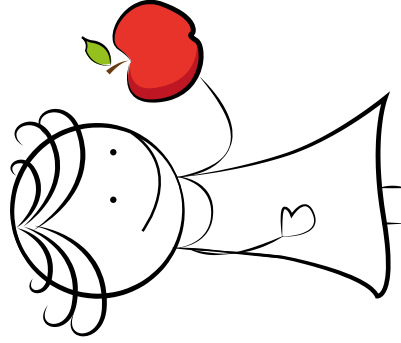
1. Informeer of de ander open staat voor kritiek.

2. Spreek in de ik-vorm: beschrijf wat je waarneemt aan feitelijk gedrag.

3. Maak duidelijk wat dat met je doet.

4. Ga na of de ander je begrijpt.

5. Vertel welk gedrag je graag anders zou willen; maak hierover afspraken.



Gever

Ontvanger

1. Zie kritiek als een kans om te leren en niet als een persoonlijke aanval. Verdedig niet en leg niet uit.

2. Stel je open op, neem de tijd. Laat zien en horen dat je luistert.

3. Vraag verduidelijking over wat je niet begrijpt.

4. Vertel wat feedback met je doet.

5. Bedankt de feedbackgever over de feedback en geef aan wat je ermee denkt te doen.