

## Att ge feedback - utifrån dig själv

- Ge feedback när du är lugn och inte utifrån ilska eller frustration. Tänk igenom om din feedback kommer från omtänksamhet eller dina egna irritationsmoment och ge bara feedback om du kan göra det på ett bra sätt.
- Feedback utgår alltid från givaren och dennes känsla. Vad har du observerat, reagerat på och känner.
- Feedback ska behandla ett konkret och specifikt beteende. Ge bara feedback om det är något som personen kan förändra.
- När du ger någon feedback använd ordet JAG inte ”man” eller ”vi”.
- Tala om vad du ser. Var konkret, specifik och tydlig. Säg inte ”Du är slarvig”. Tala om vad du uppfattar som slarvigt istället. ”Du postade inte brevet som du lovade mig igår”.
- Ge direkt till personen! Gå inte omvägar: tala inte *om* personen, tala *till* personen.
- Linda inte in det du säger med ord som ”nu får du inte ta det här personligt”. Då förvirrar du bara, eftersom feedback är just personligt, och måste vara det.
- Be personen berätta hur den uppfattat vad du sa och se till att faktiskt lyssna på svaret du får.

## Att ta emot feedback – lyssna och förstå

- När du får feedback kan det vara lätt att avfärda den, oavsett om den är negativ eller positiv. Försök därför att börja med att lyssna öppet och ta in den feedback du får.
- Ställ gärna frågor för att bättre förstå feedbacken. Be personen utveckla och komma med konkreta exempel.
- Efter att du förstått feedbacken kan du ta tid att tänka över vad personen sagt och se om det är något du vill förändra.
- Många tycker det är jobbigt att ge feedback så för att uppmuntra personen och öka chansen att du får mer feedback i framtiden kan du tacka för feedbacken och säga att du uppskattar att personen sa det till dig.