

UMÍM DÁVAT ZPĚTNOU VAZBU?

INSTRUKCE: Zamyslete se nad nedávnými situacemi, kdy jste poskytovali zpětnou vazbu. Ohodnoťte své dovednosti a přístupy. Odpovídejte 'Ano' nebo 'Ne' na následující otázky.

Příprava Zpětné Vazby

1. Připravuji si myšlenky a hlavní body předem, než poskytnu zpětnou vazbu.
2. Zvažuji kontext a situaci příjemce zpětné vazby.
3. Snažím se zajistit, aby bylo prostředí pro poskytnutí zpětné vazby vhodné a bez stresu.

Obsah a Způsob Zpětné Vazby

4. Mluvím konkrétně o chování nebo výkonu, nikoli o osobních vlastnostech.
5. Používám metodu 'sendvič' (pozitivní-konstruktivní-positivní) při poskytování zpětné vazby.
6. Zahrnuji pozitivní aspekty spolu s oblastmi pro zlepšení.

Komunikace a Interakce

7. Poslouchám a respektuji pohled druhé strany.
8. Snažím se být empatický a porozumět pocitům druhé strany.
9. Vyhnul(a) jsem se výrazům, které mohou být vnímány jako útočné nebo kritické.

Podpora a Rozvoj

10. Nabízím řešení nebo pomoc při zlepšování zmíněných oblastí.
11. Zajímám se o postup a rozvoj po poskytnuté zpětné vazbě.
12. Poskytuji pravidelnou zpětnou vazbu, která je zaměřena na rozvoj a zlepšení.

Sebereflexe a Zlepšení

13. Po poskytnutí zpětné vazby přemýšlím o jejím dopadu a efektivitě.
14. Snažím se učit z předchozích zkušeností a zlepšovat svůj přístup.
15. Jsem otevřený(á) zpětné vazbě na můj způsob poskytování zpětné vazby.

VYHODNOCENÍ:

Počet 'Ano' odpovědí: _____

0-5 'Ano': Možná byste měli zvážit další rozvoj vašich dovedností v poskytování zpětné vazby. Koučování nebo kurzy na toto téma by mohly být užitečné.

6-10 'Ano': Máte dobré základy, ale stále existuje prostor pro zlepšení. Pravidelná praxe a vědomé zaměření na klíčové aspekty mohou pomoci.

11-15 'Ano': Vypadá to, že jste zkušený v poskytování efektivní zpětné vazby. Udržujte své dovednosti a pokračujte ve vzdělávání a sebereflexi.