



Kompletterande övning: Introduktion // Hur pratar vi med varandra?

# MIN GÅVA OCH ÖNSKAN TILL DIG

Namn på personen som du ger feedback för utveckling till: \_\_\_\_\_

## 1. När du...

Beskriv konkret vad personen gjorde/brukar göra och referera till ett speciellt tillfälle när hon/han gjorde detta.

*Till exempel: När du gjorde/sa igår morse/vid apt-n i förra veckan....*

## 2. Så kände jag... Så känner jag...

Formulera vad det är du känner när personen gör det du beskrev ovan.

### **3. Och det gjorde att ... Och det gör att...**

Fortsätt med att sätta ord på vad som händer med dig när personen gör som den gör.  
Vad ger det för känslor, beteenden, konsekvens eller resultat för dig?

### **4. Nästa gång skulle jag vilja... Jag önskar att...**

Ge den som tar emot feedbacken ett alternativt sätt att agera/bete sig.