



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

TRÄNA PÅ ATT GE POSITIV FEEDBACK

Ni ska nu få ge positiv feedback till varandra, två och två, genom att beskriva vad den andra personen gör som är bra, vad du känner när personen gör detta och vad som händer med dig då. Ni kommer att använda en metod som kallas för Jag-budskap.

Jag-budskap

Jag-budskap handlar i korthet om att ta ett tydligt eget ansvar för den feedback man ger någon annan. Den som ger feedback använder ordet *jag* i stället för *vi* eller *man* som skapar osäkerhet om vem/vilka som tycker detta.

I Jag-budskap handlar feedbacken om beteenden, vad den som ger feedback upplever när den andre gör detta och vad beteendet medför för den som ger feedback.

Stegen i ett Jag-budskap:

1. När du...

Beskriv vad personen gjorde och referera gärna till ett konkret tillfälle när personen gjorde/brukar göra detta. Det blir ännu lättare att ta till sig feedbacken då.

2. Så kände jag...

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

3. Och det gjorde att jag...

Fortsätt med att sätta ord på vad som händer med dig när personen gör som hon/han gör. Har personens beteende betydelse för hur du själv betar dig? Vilka konsekvenser eller resultat får personens beteende för dig?

Exempel på hur man arbetar med Jag-budskapet:

När du...

... kom och gav mig en kram i morse

Så kände jag...

... mig sedd och bekräftad

Och det gör att jag...

...känner mig viktig

När du...

... förklarade vårt nya datasystem för mig

Så kände jag...

... att du la tid på mig för att jag skulle förstå

Och det gjorde att jag...

... lärde mig hur systemet fungerar

Jag känner att du är dum. ...Det är du
Då blir jag arg. som är dum.
Då blir det dumt.

