



TRÄNA PÅ ATT GE FEEDBACK FÖR UTVECKLING

Jag-budskap för feedback för utveckling

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 för feedback för utveckling:

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 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?

4. Jag skulle hellre vilja...

Ge personen ett eller flera alternativa sätt att agera som skulle göra att det skulle fungera bättre för dig i er arbetsrelation.

5. Ge möjlighet till reaktion

Fråga den som får feedback om det är något du behöver förtydliga och om hur hon/han har uppfattat feedbacken.

Du som ger feedback

Feedback för utveckling ska alltid ges av genuin omtanke om den som får den och för att förbättra er relation. Men det är *din* bild, och du får vara beredd på att den andre inte köper allt du beskriver eller föreslår.

Du som får feedback

Lyssna aktivt på den feedback du får och fråga om det är något du inte förstår eller behöver få förtydligt. Men ge akt på att du inte går i försvar och börjar argumentera emot. Feedback för utveckling är en fin gåva för dig att hantera på det sätt du tycker är bäst.

Några exempel på hur man kan använda Jag-budskap i feedback för utveckling:

När du...

... kom sent till mötet i tisdags

Så kände jag...

... mig nonchalerad

Och det gör att...

... jag tappar energin

Jag skulle hellre vilja...

... att du hör av dig om du är sen

Vad tycker du om det jag sagt?

När du...

... berättade om mina problem med brukaren NN vid fikabordet i förmiddags

Så kände...

... jag mig illa till mods

Och det gjorde att jag...

... inte känner mig riktigt trygg i ditt sällskap och det vill jag göra.

Jag skulle hellre vilja...

... att du ber mig att själv ta upp mina problem med brukarna vid våra arbetsplatsträffar, om du tycker att det är något som är viktigt för oss att prata om.

Hur låter det för dig?