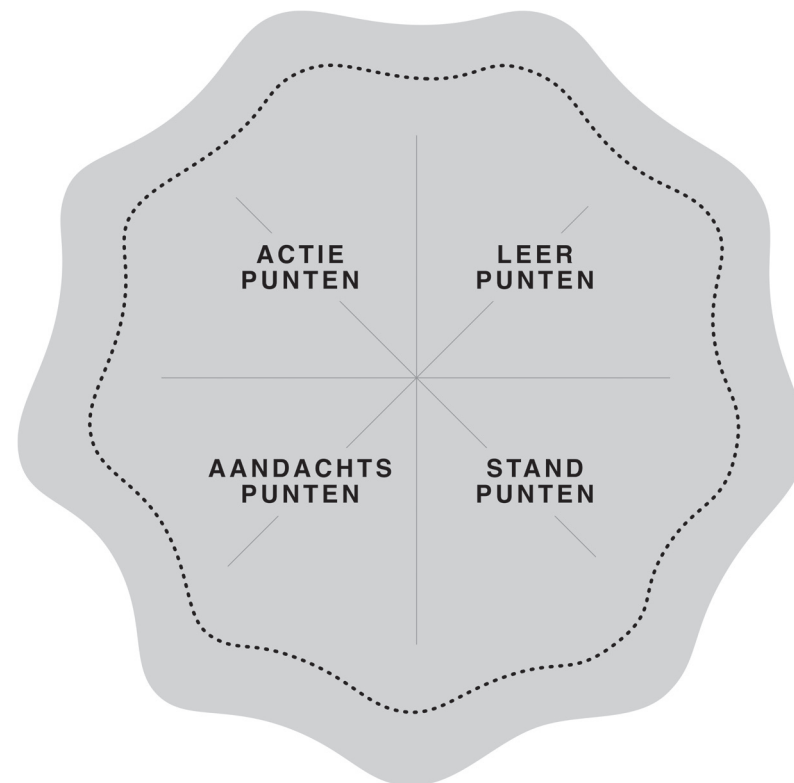


Checklist voor het geven van GEBAK-feedback



Checklist voor het ontvangen van feedback



- 0. Bedenk of je feedback wilt ontvangen**
- Wil je *nu* feedback?
 - Wil je van *deze persoon* feedback?

Neer?

- Geef aan wat je *wel* wilt.
- Geef aan of je op *een ander moment* feedback wilt.

Ja?

- 1. Probeer de standpunten van de ander te begrijpen.**
- Vraag wat de aanleiding is van de feedback: welk *gedrag* heb je gezien en gehoord? Wat deed ik precies?
 - Wat was het *effect*? Welke *emoties* riep dat op?
 - Waar had je *behoefte* aan?
 - Vertel eventueel jouw kant van het verhaal en probeer elkaar te begrijpen.
 - Bepaal samen een *koers* voor de toekomst.

2. Aandachtspunten

- Ga na of je deze feedback ooit eerder gehoord hebt.
- Vraag aan anderen of ze de feedback herkennen.
- Breng de ontvangen feedback in gebed.

Niet herkenbaar? Dan stopt het proces hier.

Wel herkenbaar? Bedenk actiepunten, zodat je kunt groeien.

3. Actiepunten

Kies een situatie uit waar je kunt experimenteren met ander gedrag. Zorg dat je actiepunt uitdagend en haalbaar is.

4. Leerpunten

- Waar ben ik trots op?
 - Wat wil ik zo houden?
 - Wat heb ik geleerd?
 - Waarin wil ik verder groeien?
- Blik terug door jezelf bijvoorbeeld deze vragen te stellen:

Uit: *Feedback in de kerk van Paulien Vervoorn.* www.gelooftwaardigspreken.nl



0. Bodem van aanvaarding:

- Ga ik feedback geven?
- Aanvaard ik de ander?
- Is mijn feedback opbouwend?
- Kan de ander iets veranderen aan zijn gedrag?
- Ben ik in de positie om feedback te geven?

Ja?

- Geef aan dat je wilt terugkomen op de situatie.
- Vraag of het uitkomt.
- Geef het doel van het gesprek aan.

1. Gedrag beschrijven

Vertel zo objectief mogelijk wat je gezien en gehoord hebt.

2. Effect & emotie verwoorden

Vertel welk effect en/of welke emotie dit bij jou oproep.

3. Behoefte verwoorden

Vertel waar jij behoefte aan hebt. Verwoord waarin de ander jou tegemoet kan komen.

4. Ander begrijpen

Luister naar de standpunten van de ander.

Vraag wat hij gezien en gehoord heeft. Vraag naar zijn effect & emotie en zijn behoefte.

5. Koers bepalen

Bepaal samen een koers voor de toekomst.

(Let op: Je hebt niet altijd alle laagjes nodig!)

Uit: *Feedback in de kerk van Paulien Vervoorn.* www.gelooftwaardigspreken.nl