

## NÁVRHY NA FORMULÁCIU PRAVIDIEL SPÄTNEJ VÄZBY

1. Svoju spätnú väzbu formulujte ako správu „ja“, aby bolo jasné, že ide o váš osobný názor a dojem.
2. Svoju spätnú väzbu poskytnite bezodkladne a ak je to možné, opíšte konkrétny príklad.
3. Vždy sa snažte kombinovať pozitívnu a negatívnu spätnú väzbu.
4. Zvážte, či je vhodný čas na spätnú väzbu. Ak máte pochybnosti, opýtajte sa osoby, či je otvorená spätnej väzbe od vás.
5. Nájdite si chvíľu na vyjadrenie spätnej väzby. Ak vás niečo naozaj nahnevalo, skúste sa najprv zhlboka nadýchnuť a premyslieť si, ako môžete druhú osobu osloviť, aby vašu spätnú väzbu prijala.
6. Premyslite si, či je vaša spätná väzba dôležitá pre všetkých, alebo či patrí skôr do osobnej konverzácie.
7. Dajte svojmu partnerovi možnosť opýtať sa, ak niečomu nerozumel.
8. V spätnej väzbe sa snažte opísať pozorovanie a nie hodnotiť správanie druhej osoby.
9. Povedzte, aké alternatívne správanie by ste chceli od druhej osoby vidieť.
10. Udržujte svoju spätnú väzbu na mieste. Nevyužívajte túto príležitosť na to, aby ste druhej osobe povedali všetko, čo vám na nej prekáža.