

Feedback is gratis groei.

Feedback voelt soms als kritiek, maar het is informatie waar je beter van wordt, op school, op stage en op je werk.

Wie goed vraagt en goed ontvangt, groeit twee keer zo snel.

Zo vraag je het

- Vraag concreet: niet "was het goed?", maar "wat kan er sterker aan mijn inleiding?"
- Vraag op tijd, niet pas als alles al af is.
- Vraag de juiste persoon: iemand die het gezien heeft en het eerlijk zegt.
- Vraag door: "kun je een voorbeeld geven?"

Zo ontvang je het

- Luister uit, ook als het schuurt. Niet meteen verdedigen.
- Vat samen wat je hoort: "dus jij zag dat ik..."
- Bedank de gever. Eerlijke feedback geven is ook spannend.
- Kies zelf wat je ermee doet: feedback is advies, geen bevel.

Voelt het als een aanval? Adem even. Denk: dit gaat over mijn werk, niet over mij als persoon. En feedback zegt ook iets over de gever: neem mee wat klopt, laat liggen wat niet klopt.

Groeien met feedback oefent deze drie vaardigheden:



Effectieve communicatie

Ik vraag concreet en luister het antwoord uit.



Zelfbewustzijn

Ik zie feedback als informatie over mijn werk.



Interpersoonlijke relaties

Ik bedank de gever, dat houdt de relatie goed.