



Feedback geven

Feedback is een belangrijk instrument om met je collega's tot een optimale prestatie of samenwerking te komen.

Door het geven van feedback geef je een terugkoppeling aan je collega over zijn/haar gedrag. Het doel van de feedback is om de ander inzicht te geven in dit gedrag en dit mogelijk te veranderen. Feedback is opbouwend en kan ook positief zijn zoals een compliment!

De manier waarop je feedback geeft, is heel belangrijk, hanteer daarom de volgende regels bij het geven van feedback.

- Doel: Voordat je feedback gaat geven, is het belangrijk om het doel van je feedback vast te stellen. Wat wil je bereiken met het geven van feedback aan de ander? Geef feedback altijd vanuit het doel om de ander te helpen.
- Eigen gevoel: Spreek vanuit je eigen gevoel en vanuit de ik-vorm. Zo geef je de ander niet de schuld en kun je vanuit je eigen ervaring en emotie feedback geven.
- Ga het gesprek met elkaar aan. Stel open vragen zodat je ook een inkijkje hebt in de gedachten en gevoelens van de feedbackontvanger. Vraag hoe hij of zij de situatie zelf heeft ervaren. Zo kom je erachter of jullie dat specifieke moment hetzelfde hebben beleefd.
- Geef feedback als de eerste woede of schrik is gezakt: Als je boos bent op iemand, kun je woorden zeggen of dingen doen waar je later spijt van krijgt. Daarom is het goed om je woede of schrik eerst even te laten zakken. Daarna kun je wellicht met een andere bril tegen de situatie aankijken.
- Voorwaarden: Zorg voor een rustige omgeving waar je niet gestoord wordt tijdens het gesprek en neem de tijd. Zorg voor een één-op-één gesprek; geef geen feedback als er anderen bij zijn.

Hanteer bij het formuleren van de feedback de 4 G's:

- G1: Gedrag
Benoem het gedrag (feitelijk beschreven) waar je feedback over wilt geven.
Beschrijf wat je hebt waargenomen, zónder daar een eigen interpretatie of oordeel aan te koppelen.
- G2: Gevoel
Nadat je duidelijk hebt gemaakt over welk gedrag het gaat, kun je aangeven welk gevoel dit gedrag bij jou oproept.
- G3: Gevolg.
Benoem wat het effect is van het gedrag van de ander op jou.
- G4: Gewenst gedrag.
Beschrijf het gedrag dat je graag zou willen zien bij de ander.

Tip: Het kan helpen om je feedback eerst voor jezelf uit te schrijven op basis van de 4 G's. Op die manier kun je je voorbereiden op het gesprek.
