

Feedback



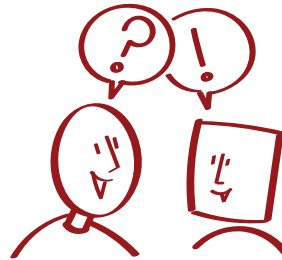
Din forberedelse

- Reflekter over, hvad du gerne vil have feedback på
- Overvej, hvordan du plejer at reagere på feedback / kritik
- Tænk tilbage på situationer, hvor feedback har udviklet dig?



Dit mindset

- Vær opmærksom på dit kropssprog
- Lyt til, hvordan andre oplever din adfærd
- Undgå at forsvare eller forklare



I situationen

- Spørg efter eksempler
- Vær nysgerrig på, hvorfor andre handler som de gør
- Undersøg sammen, hvad I tænker kunne være en god vej frem?



Efterfølgende dialog

Jeg har lyttet og tænkt over feedbacken, og jeg har følgende refleksioner ...

- Hvad tænker du/I om det?
- Hvad kan jeg gøre, hvad kan du gøre? .
- Hvordan kan det styrke vores relation / samarbejde?

Feedback



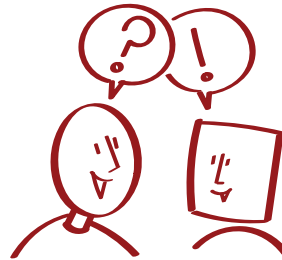
Your preparation

- Consider what you would like feedback on
- Reflect on how you usually respond to feedback/criticism
- Think back on situations where feedback has evolved you



Your mindset

- Pay attention to your body language
- Listen to how others experience your behaviour
- Avoid defending or explaining yourself



In the situation

- Ask for examples
- Be curious why others act the way they do
- Explore together what you think could be a way forward



Subsequent dialogue

I have listened to and reflected on the feedback and I have the following reflections ...

- What do you think about that?
- What can I do? What can you do?
- How can it strengthen our relationship/ collaboration?