

Feedback dobry na wszystko? 5 rad jak wykorzystać informację zwrotną

Feedback czyli informacja zwrotna jest nieodłączną częścią naszego życia zawodowego i prywatnego. Kultura feedbacku, czyli regularne i systematyczne udzielanie informacji zwrotnej, celowo budowana w firmach, ma doprowadzić do lepszej satysfakcji z wykonywanej pracy, większej kreatywności, otwartości oraz wzrostu zaangażowania pracowników.

Dużo mówi się o umiejętności właściwego udzielania feedbacku, co jest już kompetencją większości menedżerów. Jak jednak dać sobie radę z przyjęciem informacji zwrotnej, która czasami bywa bolesna? Doskonale wiemy i zdajemy sobie sprawę, że feedback jest niezbędny, jeśli chcemy się uczyć i rozwijać zarówno w miejscu pracy jak i w naszych osobistych relacjach, ale boimy się go i często odrzucamy.

Oto pięć, moim zdaniem kluczowych kwestii, które pomogą wykształcić w sobie przyjazne podejście do otrzymanej informacji zwrotnej:

1. Intencje

Informacja zwrotna jaką otrzymujesz może dotyczyć różnych obszarów: docenienia, poprawy, uznania czy też ewaluacji twoich zachowań. Często jednak zdarza się, że informacja zwrotna udzielona przez drugą osobę jest dla nas bolesna, bowiem zawiera elementy oceny i jest powiedziana w sposób zbyt bezpośredni i pozbawiony elementów poprawnie udzielonego feedbacku.

W takiej sytuacji przyjmij, że druga osoba, która daje tobie informację zwrotną, ma dobre intencje i chce dla ciebie dobrze. Zrozum, że bez względu na zawartość merytoryczną feedbacku, drugą osobą kierowała chęć dobra. Podziękuj.

2. Refleksja

Wykorzystaj moment otrzymania feedbacku na autorefleksję i zastanowienie się nad sobą. Nie ma efektywnego procesu rozwoju osobistego bez chwili refleksji, która pozwala nam na zwolnienie i wyciągnięcie wniosków co do dalszej drogi zawodowej oraz rozwoju. Brak czasu i ciągły pośpiech nie sprzyjają samorozwojowi. Zatrzymaj się więc i świadomie pochyl nad otrzymaną informacją zwrotną. Niech będzie ona dla ciebie inspiracją i cennym momentem refleksji nad sobą. Zastanów się z czego wynikają twoje konkretne zachowania?

3. Historia

To, że każdy jest inny, to oczywiście wiemy, bowiem odbiera nasze zachowania na swój sposób, filtrując je poprzez swój system przekonań, wartości i towarzyszących im uczuć. Druga osoba widzi jedynie nasze zachowania, nie widzi natomiast naszych intencji, myśli oraz naszych

emocji. Często tworzy sobie więc swoją historię na nasz temat, interpretując nasze zachowania według swoich zasad. Proces ten dzieje się często podświadomie. Można powiedzieć, że udziela nam feedbacku na podstawie swoich wyobrażeń na nasz temat. Zrozumienie tego schematu udzielania informacji zwrotnej pozwoli nam na lepsze jej przyjęcie oraz przygotowanie do ewentualnej dalszej rozmowy.

4. Marka osobista

Do otrzymanej informacji zwrotnej warto podejść z odrobiną zdrowego egoizmu. Wykorzystaj otrzymany feedback do budowania strategii swojej marki osobistej. Jeden z elementów budowania własnej marki to przecież odczucia i wrażenia innych osób, czyli sposób w jaki inni nas widzą i odbierają. Przemyśl, przeanalizuj, zastanów się i wyciągnij wnioski. Sprawdź co takiego możesz zrobić, jakie działania zaplanować, jeżeli twoje własne wyobrażenia na swój temat różnią się znacznie od tego jak widzą ciebie inni.

5. Otrzymać nie znaczy przyjąć

Umiejętność otrzymania informacji zwrotnej, to jest poprowadzenia otwartej i szczerzej rozmowy na ten temat nie oznacza, że mamy ją po prostu zaakceptować i przyjąć. Często w czasie rozmów feedbackowych dają nam znać nasze emocje, które w sytuacjach stresujących, zacierają faktyczny obraz sytuacji.

Warto oczywiście wziąć pod uwagę co mówi nam druga osoba i być otwartym, aby zobaczyć siebie w nowym świetle. Nie oznacza to jednak natychmiastowej akceptacji i bezwzględnego przyjęcia informacji zwrotnej w taki sposób, jak jest ona nam przekazana. Od nas zależy co z nią zrobimy. Warto jednak pochylić się nad tym co sądzą o nas inni, jak nas widzą i co możemy poprawić w swoich zachowaniach po to, aby być jeszcze lepszym i wartościowym człowiekiem.

© Agnieszka Bilińska. Wszystkie prawa zastrzeżone.

<https://www.trustedcommunication.pl/>