

ZÁSADY EFEKTÍVNEJ SPÄTNEJ VÄZBY

POŽIADAVKA NA EFEKTÍVNU SPÄTNÚ VÄZBU	ZÁSADY	PRÍPRAVA A MOŽNÉ DÔVODY
Prípravenému šťastie praje	<ul style="list-style-type: none"> neposkytujte spätnú väzbu, ak ste rozčúlený počkajte, pokiaľ sa emócie upokoja 	<ul style="list-style-type: none"> rozmýšľajte, čo chcete rozhovorom dosiahnuť, ako spätnú väzbu formulovať zamyslite sa, ako by kolega mohol reagovať zistite si všetky potrebné informácie a vytlačte si potrebnú dokumentáciu
Sila empatie	<ul style="list-style-type: none"> vžite sa do druhého, zamyslite sa nad tým, prečo asi robí to, čo vám vadí, neberte si jeho správanie osobne 	<ul style="list-style-type: none"> kolega posielala dokumenty neskoro, pretože je zavalený inou prácou
Súkromie a čas	<ul style="list-style-type: none"> nečakajte so spätnou väzbou príliš dlho 	<ul style="list-style-type: none"> snažte sa vyhnúť poskytnutiu spätnej väzby pred kolegami – hrozí, že kolega bude reagovať emočne nechajte druhému šancu zachovať si tvár
Priateľsky	<ul style="list-style-type: none"> komunikujte v priateľskom duchu 	<ul style="list-style-type: none"> vylúči sa napätá komunikácia môžete vychádzať z toho, že predmetná situácia mohla byť výsledkom nedorozumenia
Objektívne	<ul style="list-style-type: none"> popíšte situáciu čo možno najviac presne a fakticky 	<ul style="list-style-type: none"> vyhnite sa zovšeobecňovaniu, interpretácii a preháňaniu
Dôsledky	<ul style="list-style-type: none"> ľudia si často neuvedomujú dôsledky, ktoré môžu spôsobiť druhým, alebo pracovisku 	<ul style="list-style-type: none"> vyslovte sa vhodnou a presnou formuláciou, napr.: „<i>Ak mi dodáš podklady po dohodnutom termíne, nestihnem pripraviť report pre poradu vedenia</i>“.
Zaujímajte sa o pohľad druhého	<ul style="list-style-type: none"> je kľúčové dať najavo, že Vás pohľad druhého zaujíma 	<ul style="list-style-type: none"> pýtajte sa a počúvajte overujte porozumenie snažte sa rešpektovať názor, pochopiť a to neznamená, že musíte súhlasiť
Hľadajte možnosti riešenia a nepozerajte do minulosti	<ul style="list-style-type: none"> neriešte staré záležitosti, môžete ovplyvniť budúcnosť 	<ul style="list-style-type: none"> nenechajte sa odvieť od témy
Zmieňte pozitíva	<ul style="list-style-type: none"> pre upokojenie emócií je niekedy dobré zdôrazniť, čo sa vám na práci druhého, na spolupráci páči 	<ul style="list-style-type: none"> ak sa zameriate len na negatíva, kolega môže spätnú väzbu vnímať ako nespravodlivú
Na záver urobte konkrétnu dohodu	<ul style="list-style-type: none"> nenechajte sa odbiť neurčitými sľubmi ako: „<i>ja si to ešte rozmyslím</i>“ 	<ul style="list-style-type: none"> pomôckou môže byť stanovenie ďalších krokov s využitím SMART