

TIPS VOOR HET ONTVANGEN VAN FEEDBACK

Kritiek krijgen is vervelend, maar ook het ontvangen van feedback is niet makkelijk. Feedback wordt nogal eens ervaren als kritiek, waardoor je emotioneel geraakt bent. Door feedback te ontvangen, kun je meer over jezelf te weten komen en krijg je de kans om jezelf te ontwikkelen. De ander geeft je feedback om je te helpen, iets te leren of te verbeteren, of om waardering te tonen voor jouw werk. Onderstaande tips kunnen je helpen om feedback als helpend voor je ontwikkeling te zien:

1

INTERPRETEER FEEDBACK NIET ALS EEN AANVAL OP JOU ALS PERSOON

Ga ervan uit dat iemand je iets wil vertellen over een aspect van jouw werk of gedrag. Dat zegt niets over jouw waarde als mens.

2

SCHIET NIET IN DE VERDEDIGING

Luister naar wat de ander te zeggen heeft, je kan er iets van leren. Luisteren betekent nog niet dat je het ermee eens bent, maar wel dat je er serieus over nadent. Of je er iets mee doet, is aan jou.

3

PROBEER DE FEEDBACK TE BEGRIJPEN

Vraag door tot je weet wat er wordt bedoeld; als je erg uit het veld geslagen bent of later tot de ontdekking komt dat de ander wellicht gelijk had, kom er dan nog eens op terug.

4

BEOORDEEL DE FEEDBACK

Jij bepaalt zelf wat je met de gegeven informatie doet. Vraag jezelf af of je het commentaar positief of negatief vindt, terecht of onterecht. Besluit wat je met het commentaar gaat doen, het kan natuurlijk altijd zo zijn dat je er niets mee doet; dat is ook oké.

5

BEPAAAL ZELF EEN PASSEND MOMENT OM FEEDBACK TE ONTVANGEN

Zorg dat je rustig bent en dat er niemand in de buurt is die je er niet bij wilt hebben. Neem eventueel zelf het initiatief als je voelt dat iemand kritiek op je heeft of feedback zou willen geven.

6

GUN JEZELF DE TIJD

Je hoeft niet altijd direct te reageren, vraag eventueel om een time-out: 'Ik merk dat ik geraakt ben, geef me even de tijd om mezelf te herpakken' of 'Ik begrijp wat je zegt, hier wil ik even over nadenken.'

7

BESEF DAT FEEDBACK ALTIJD EEN MENING IS

Soms brengen mensen hun feedback als feit, terwijl het eigenlijk een persoonlijke mening is. Maak van die stellige bewering weer een mening: 'Dus jij vindt/denkt dat ik?' Vervolgens kun je op die mening reageren: 'Ik ben het niet/ten dele/helemaal met je eens.'

8

BLIJF OEFENEN OM KRITIEK ALS FEEDBACK TE ZIEN

Vraag anderen geregeld om feedback te geven, zodat je daarmee om leert gaan. Start eventueel bij mensen waarvan je weet dat je feedback makkelijker kunt ontvangen.