

Feedback ontvangen

Stap 1 Ego opzij

- Zet je ego even aan de kant
- Wees echt bereid om goed te luisteren
- Toon empathie
- Parkeer je neiging om het te verklaren en verdedigen, op te lossen of te bagatelliseren

Stap 2 Diep snappen

- Vraag om verduidelijking van het concrete gedrag dat de ander heeft gezien om echt te snappen waar het over gaat
- Wees oprecht nieuwsgierig naar het effect van jouw gedrag op het gevoel van de ander
- Vraag wat de behoefte van de ander is

Stap 3 Actie

- Laat merken wat de feedback met je doet
- Vertel wat je met de feedback gaat doen

"Ik herken wat je zegt, laten we samen kijken naar een oplossing."

"Ik wil het graag uitleggen, wil je mijn kant van het verhaal horen?"

"Ik kan aan je behoefte tegemoetkomen en ga ermee aan de slag."

"Ik hoor dit voor het eerst, ik kom erop terug."

"Ik vind het lastig om dit te veranderen, wil je me waarschuwen wanneer het weer gebeurt?"

"Dit hoort echt bij mij, ik wil het niet veranderen."