

# Bijlagen

## Bijlage 1      Regels voor het geven en ontvangen van feedback

Regels voor het geven van feedback:

- beschrijf concreet gedrag;
- vertel erbij wat het je doet (welk effect heeft het op je?);
- wacht niet te lang;
- wees niet uitsluitend negatief;
- geef adviezen voor verbetering;
- blijf bij jezelf, de ontvanger mag er dus best anders tegenaan kijken;
- geef bruikbare feedback;
- doseer je feedback;
- vraag om een reactie van de ontvanger;
- let op het non-verbale gedrag van de ander;
- wees zo kort mogelijk;
- houd rekening met het incasseringsvermogen van de ander.

Regels voor het ontvangen van feedback:

- luister;
- ga na of je de ander goed begrijpt;
- vraag door;
- vraag na bij anderen;
- vraag naar de betekenis die je gedrag voor de ander heeft;
- accepteren betekent niet dat je het ermee eens bent;
- laat eerlijk blijken wat het je doet;
- bepaal zelf of je je gedrag wilt veranderen.