

Oplæg til refleksion: Hvordan afgiver og modtager du feedback

Spørgsmål	<p>Vi beder dig reflektere over, hvordan du selv afgiver og modtager feedback.</p> <p>Tænk på sidste gang, du foretog en selvevaluering af din adfærd i en given situation:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hvad lærte du i forbindelse med din selvevaluering?• Hvilke sanssemæssige oplevelser fra situationen bidrog især til din læring? <p>Tænk på sidste gang du gav en anden person feedback:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hvilken betydning havde brugen af grundreglerne for afgivelse af feedback for personens modtagelse af feedbacken?• Hvorledes tog du i din afgivelse af feedback hensyn til modtagerens indre landkort? <p>Tænk på sidste gang du modtog feedback fra en anden person:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hvad gjorde det vanskeligt for dig at modtage feedback og bruge den?• På hvilke(n) modtagerposition placerede du dig? <p>Hvorledes vil du udvikle dine kompetencer i at selvevaluere og afgive og modtage feedback?</p>
Baggrund for opgaven	<p>Indre og ydre feedback og måden, vi afgiver og modtager feedback på er værdifulde elementer i styrkelsen af den enkelte persons selvværd og selvforståelse.</p> <p>Din egen indre- og ydrestyrede feedback kan bl.a. bidrage til, at du ser tingene i et andet perspektiv. Da undersøgelser samtidig viser, at behovet for feedback i dag ikke er opfyldt, beder vi dig i denne opgave arbejde med, hvordan du selvevaluerer og selv afgiver og modtager feedback.</p>
Hvordan kommer jeg i gang?	<p>Vi anbefaler, at du starter med den indrestyrede feedback, hvor du tager afsæt i helt konkrete, specifikke situationer. Her skal du foretage en vurdering af din adfærd i den konkrete situation. Du kan bruge opgavens hjælpespørgsmål.</p> <p>Derefter kan du evt. sammenligne din selvevaluering med den feedback, du modtager fra dine omgivelser i forhold til den samme situation.</p>
Hvilke typer svar forventes?	<p>Ofte vil den første feedback være en konklusion, der går på, om din verbale og nonverbale adfærd var god eller ikke så god i den pågældende situation. For at du kan bruge feedbacken, er det dog vigtigt, at den er helt konkret og formuleret som angivet i figur 8.6 i lærebogen.</p>
Hvordan kan jeg fastholde mine overvejelser?	<p>Du kan på det lytte / forstående niveau i modellen modtagelse af feedback (figur 8.7) beslutte, hvilken betydning feedbacken fremtidig skal have for din verbale og nonverbale adfærd og derefter begynde at agere derefter.</p>
Det videre arbejde med opgaven	<p>Vær hele tiden bevidst om at opfange den ydrestyrede feedback. Vi anbefaler, at du jævnligt systematisk foretager en selvevaluering af de situationer, hvor du selv synes, du havde en god adfærd og de situationer, hvor du fornemmer, du bør</p>

	<p>agere anderledes. Der bliver ligeledes rig lejlighed til at træne selvrefleksion, afgivelse og modtagelse af feedback i forbindelse med kapitlerne om kommunikationsværktøjer, konflikthåndtering, læring og kompetenceudvikling og præsentation.</p>
--	--