



Školení mentorů

ČÁST 2

ZPĚTNÁ VAZBA

DOVEDNOSTI MENTORŮ

Zpětná vazba

- Definice
- Metoda
- Odolnost
 - *Vysílač*
 - *Přijímač*
- Cvičení

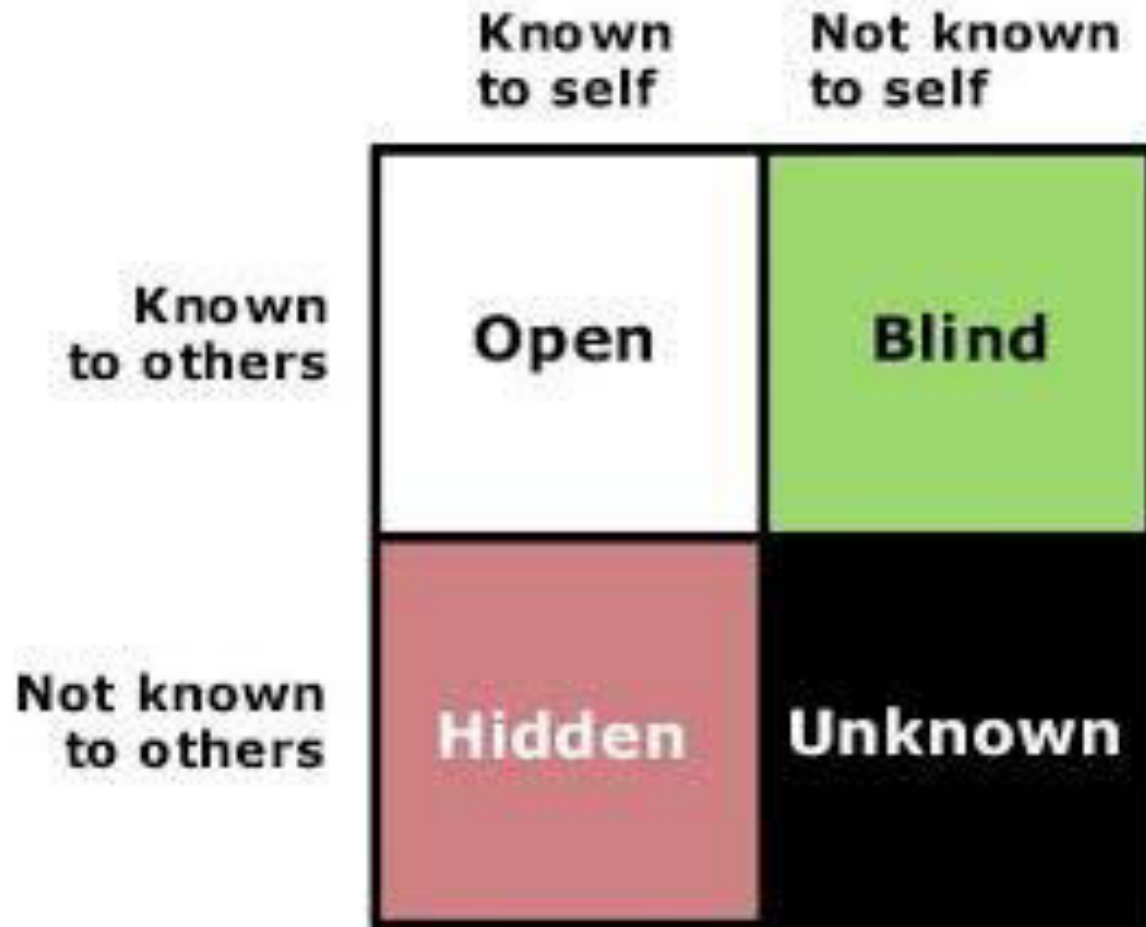
Zpětná vazba

= Dáváte informace o konkrétním chování druhého

= Zpětná vazba je dar



The Johari Window



Cíle zpětné vazby

- Zvyšování sebevědomí
- Usnadnění sebereflexe
- Hodnocení
- Proces koučování

Typy zpětné vazby

- Pochvalná zpětná vazba
 - Konstruktivní zpětná vazba
- = Obě jsou důležité

Pochvalná zpětná vazba

= KOMPLIMENT

- já + ...
- Charakteristiky chování
- Pozorování
-

→ Cvičení: kruh complimentů

COM · P L I · M E N T
NOUN ; A P O L I T E E X P R E S S I O N
O F P R A I S E O R A D M I R A T I O N .

Konstruktivní zpětná vazba

- Někdo strašně smrdí. Jakou zpětnou vazbu byste mu dali?
 - *Ve skupinách po 4*
 - *Vytvořte kontrolní seznam*
 - *Neverbální & verbální*



Vormingscentrum

HIVSET

Pravidla zpětné vazby

1. Začněte s **já**
2. Popiště **konkrétní chování** (fakta, příklady)
 - a. Všiml jsem si, Vidím,...
3. Zapojte **své pocity**
 - a. A to mě dokáže rozčílit...
4. Určete **následky**
5. Odejděte z místnosti, **abyste mohli zareagovat**
6. Vyhledejte řešení (společně)

Oblasti pozornosti

- Konstruktivní
 - Udělejte rozdíl mezi osobou a chováním
- Co nejrychleji po dané reakci
- Nejlepší moment, nejlepší místo
- Chování by mělo odpovídat tomu, co chcete říci

Cvičení

Co vás drží od poskytnutí zpětné vazby?

Odolnost vysílače

- Opatrnost
- Strach o vztah
- Strach ze získání zpětné vazby

→ minimalizujte, drby

Odolnost přijímače

- Agrese
- Popřít
- Ignorovat
- Začít brečet
- ...

Vypořádání se s odolností

- Poslech reakce
- Určete typ chování
- Opakujte
- Jdeme?
- ...

Cvičení



AKTIVNÍ POSLECH

DOVEDNOSTI MENTORŮ

= TECHNIKA ROZHOVORU

- Otevřené otázky
- Parafrázování
- Reflexe
- Verbální vs. Neverbální
-

Otázky? Obavy? Komentáře?