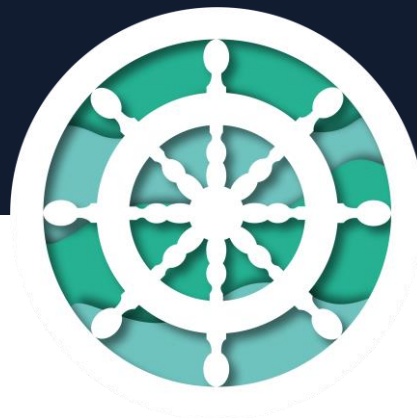


Żyj lepiej z EAP!

Lh

LIGHTHOUSE

Wsparcie menedżerskie



Lipiec 2023



## CZY UMIESZ POPROSIĆ O FEEDBACK?

„Feedback is a gift” – regularne udzielanie informacji zwrotnej pracownikom pozytywnie wpływa na ich efektywność, zaangażowanie i motywację. Dzieje się tak, ponieważ ułatwia przyjrzenie się mocnym i słabym stronom, a następnie zaplanowanie zmian umożliwiających osiągnięcie istotnych celów. Udzielanie informacji zwrotnej to jedno z istotniejszych zadań managera.

Mogą w tym zadaniu pomóc różne modele takie jak FUKO czy SBI.

### MODEL SBI (Situation-Behavior-Impact)

1. Sytuacja (Situation): Zidentyfikuj konkretną sytuację, w której obserwowałeś zachowanie osoby, której udzielasz informacji zwrotnej. Przedstaw to w sposób obiektywny i konkretny, by uniknąć niejasności.
2. Zachowanie (Behavior): Skup się na konkretnej obserwowalnej akcji, słowach lub postawie osoby, której udzielasz informacji zwrotnej. Opisz to zachowanie w sposób dokładny i bez wartościowania.
3. Wpływ (Impact): Wyjaśnij, jaki wpływ miało zachowanie danej osoby na Ciebie, na innych lub na sytuację. Możesz opisać emocje, reakcje, skutki lub konsekwencje tego zachowania. Wpływ powinien być również opisany obiektywnie i konkretnie, na podstawie faktów.

Dzisiaj jednak chcielibyśmy przyrzeć się drugiej stronie medalu... **Jak często Ty prosisz o feedback?**

### Udzielanie informacji zwrotnej sprawia Ci trudność?

W ramach Programu EAP24 możesz skorzystać ze wsparcia menedżerskiego i omówić rozmowę feedbackową.



E-MAIL EAP



INFOLINIA EAP

## WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu: [www.myeap24.pl](http://www.myeap24.pl)
2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się.  
*Inspiruj się do zmian, na dobre.*

Więcej inspiracji dla menedżerów w naszym portalu:

[www.myeap24.pl](http://www.myeap24.pl)

Zaloguj się > BAZA WIEDZY  
> MANAGER



Lipiec 2023

#### Korzyści inicjowania feedbacku

Prośba o informację zwrotną może wzbudzać różne emocje. Kiedy o nią poprosić? Jak to zrobić? I dlaczego sam miałbyś/miałabyś się wystawiać na czyjąś ocenę? Dodatkowo o ile informacja zwrotna od przełożonego wydaje się czymś naturalnym, to prośenie o feedback współpracowników czy podwładnych może już być mniej intuicyjne. Jakie są korzyści inicjowania feedbacku?

- Możesz się do niego wcześniej **przygotować** i odpowiednio nastawić. Nie spada na Ciebie nagle, **masz kontrolę** nad sytuacją.
- To sygnał dla innych, że przywiązujesz wagę do ich punktu widzenia. Pomaga **budować relacje** oparte na zaufaniu i otwartości.
- Feedback to tak naprawdę **darmowa porada** na temat tego, jak się rozwijać, w co inwestować swój czas i energię oraz jak osiągnąć wyznaczone cele.

**Dlaczego warto prosić o informację zwrotną także podwładnych?** Ponieważ będą mieli inne sugestie i przemyślenia niż twój przełożony. W końcu znają Cię od zupełnie innej strony! To dodatkowe, równie istotne źródło informacji.

#### Jak poprosić o feedback? Kilka wskazówek

- **Uprzedź** wybraną osobę, że chcesz poprosić ją o informację zwrotną.
- **Sprecyzuj**, czego dokładnie ma dotyczyć informacja zwrotna. Udziel konkretnych wskazówek. Najlepiej podsumować najważniejsze punkty w mailu lub wiadomości. Dzięki temu osoba, którą prosisz o feedback, będzie miała jasność, do czego się odnieść.
- **Zakomunikuj**, dlaczego zależy Ci na opinii właśnie tej konkretnej osoby.
- Jeśli wcześniej nie prosiłeś/prosiłaś o feedback i jest to dla ciebie nowa sytuacja, **nie bój się tego wyrazić!** Pamiętaj, że zarówno otrzymywanie, jak i udzielanie feedbacku może wiązać się z pewnym dyskomfortem. Nie oznacza to, że nie powinniśmy informacji zwrotnej inicjować.
- Nie zapomnij **podziękować!**

Przykład: „Jutro o 12:00 mamy razem spotkanie, na którym będę przedstawiał podsumowanie projektu. Chciałbym, żebyś udzieliła mi po nim informacji zwrotnej. Pracuję ostatnio nad przygotowywaniem prezentacji. Głównie zależy mi na tym, żeby się dowiedzieć, czy przekaz był jasny i czy prezentacja była czytelna i zawierała wszystkie istotne informacje. Proszę o feedback ciebie, bo Twoje prezentacje są na wysokim poziomie! Poza tym jesteśmy w tym projekcie razem, więc będziesz potrafiła ocenić, czy nie pominąłem czegoś istotnego”.

#### Zainspiruj się!

- Książka [Odważne rozmowy](#)
- Książka [Kluczowe rozmowy](#)
- Książka [Sześć wymagających i wyrozumiały. Jak skutecznie zarządzać, nie tracąc ludzkiego oblicza](#)

Informacja zwrotna Cię zaskoczyła, nie zgadzasz się z obserwacjami swojego rozmówcy? Zachęcamy do rozmowy z psychologiem EAP24 – nowe i neutralne spojrzenie na sprawę może się okazać przydatne.

Zgłoś się do EAP24 i skorzystaj ze wsparcia psychologa i/lub wsparcia menedżerskiego.



E-MAIL EAP



INFOLINIA EAP

## WEBINARZY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu: [www.myeap24.pl](http://www.myeap24.pl)
2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się.  
*Inspiruj się do zmian, na dobre.*

Więcej inspiracji dla menedżerów w naszym portalu:

[www.myeap24.pl](http://www.myeap24.pl)

Zaloguj się > BAZA WIEDZY > MANAGER