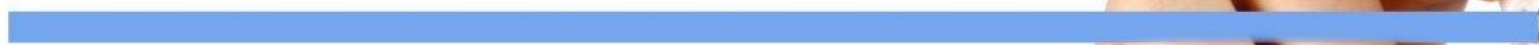
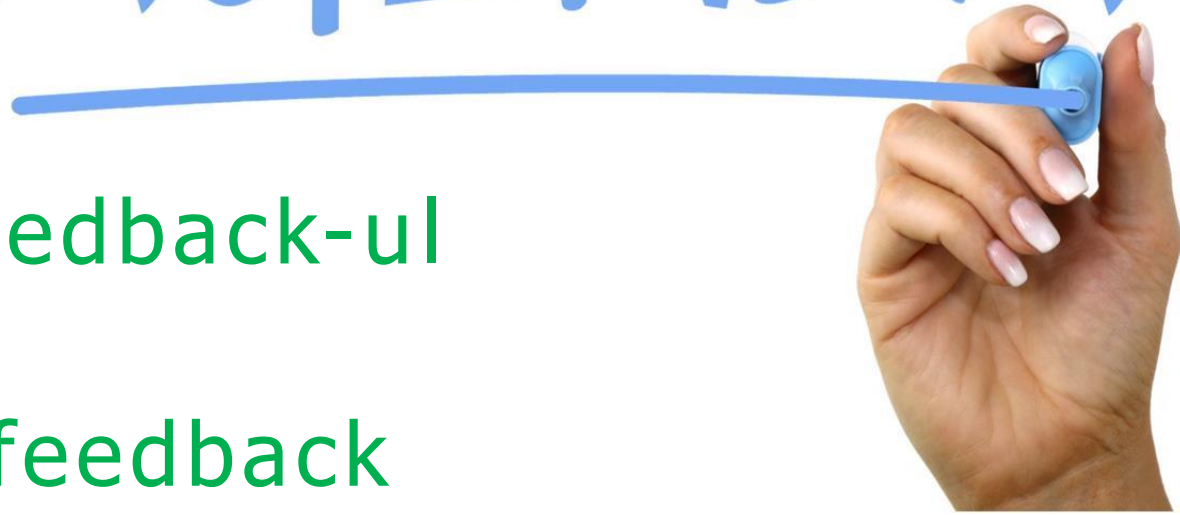


# FEEDBACK



# AGENDA



- ✓ Ce este feedback-ul
- ✓ Tipuri de feedback
- ✓ Impactul feedback-ului
- ✓ Feedback-ul in 3 pași



# Ce este feedback-ul?

Feedback-ul reprezintă o **reacție** cu privire la un produs, la o acțiune sau cu privire **la performanța unei persoane**

Răspuns

Reacție

1. Pozitiv

2. Negativ

3. Constructiv



FEEDBACK

# Feedback-ul pozitiv:

- ✓ Ajută la sporirea încrederii
- ✓ Motivează persoana care primește
- ✓ Oferă certitudinea că te afli pe drumul cel bun



# Când se oferă feedback pozitiv?

- ❖ Când munca bună, proiectele de succes și abilitățile devodate merită să fie recunoscute și apreciate
- ❖ Când dorești să motivezi o persoană și să-i consolidezi încrederea în forțele proprii

# Feedback-ul negativ:

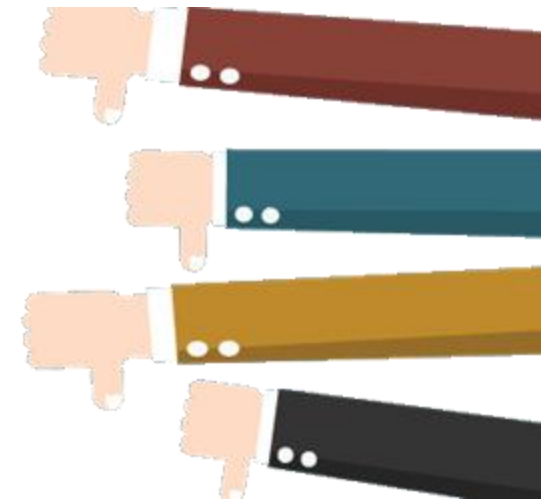
- Feedback-ul negativ reprezintă procesul prin care se evidențiază greșeala făcută de cineva
- o critică, o reacție non-constructivă





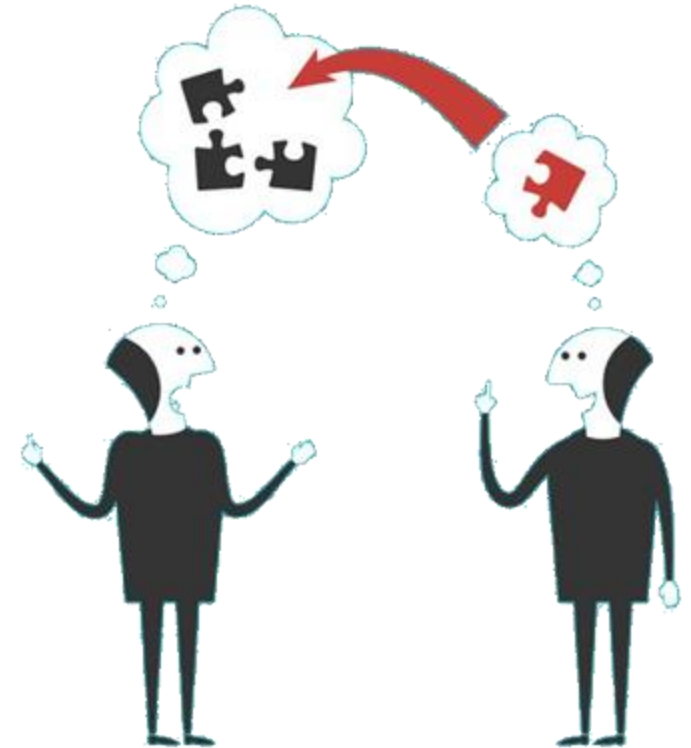
# Care este impactul unui feedback negativ?

- Demotivează persoana care primește
- Diminuează motivația și moralul acelei persoane
- Nu aduce nici un plus, atâta timp cât acesta nu devine **constructiv**



# Feedback constructiv:

- Vital pentru dezvoltarea continuă
- Oferit cu scopul de a corecta și de a îmbunătăți munca unei persoane
- Oferit împreună cu o **soluție**



# Care este impactul unui feedback constructiv?

- ✓ Te ajută să înțelegi ce faci bine și ce nu; și unde ai nevoie de ajutor
- ✓ Te ajută să înțelegi ce îmbunătățiri sunt necesare pentru a corecta greșelile făcute și pentru a te dezvolta
- ✓ Te ajută să-ți îmbunătățești performanța și să crești din punct de vedere profesional

# Feedback in 3 pași

Primești

Aplici

Evaluezi

# Ce faci când primești feedback?

## 1. Ascult activ:

- Păstrez contactul vizual
- Păstrez limbajul corpului deschis
- Rezum ceea ce am auzit
- Cer clarificări





## 2. Mă arăt interesat

- Încerc să nu mă opun sau să fiu în dezacord cu informația primită, în timp ce interlocutorul vorbește, chiar dacă feedbackul este greșit sau nefondat
- Există doar un singur răspuns adecvat la criticile constructive și acela este "Mulțumesc"

# Ce faci după ce primești feedback?

- Încerc să înțeleg feedback-ul
- Încerc să aplic feedback-ul primit



# Cum să înțeleg feedback-ul

- Clarific cu persoana care îmi dă feedback
- Îmi adresez mie sau colegilor mei întrebări pentru a înțelege informația primită



# Cum să aplic feedback-ul

1. Fie că cer ajutorul celorlalți colegi, fie că o fac singur, aplicarea feedback-ului necesită **elaborarea unui plan**
2. **Pun în practică** planul, lucrând în fiecare zi câte puțin pentru atingerea scopului final
3. **Evaluez** rezultatele



# Cum să cerem feedback în 3 pași

1. Caut persoana potrivită
2. Verific disponibilitatea
3. Întreb, ascult, evaluez, aplic feedback-ul



# De ce este important feedback-ul?

- Clarifică așteptările
- Ajută oamenii să învețe din greșelile lor
- Ajută la dobândirea și consolidarea încrederii în sine



