

## Jak na zpětnou vazbu

ZBAVTE SE STRESU Z HODNOTÍCÍCH ROZHOVORŮ (kurz na [seduo.cz](http://seduo.cz))

### PRINCIPY

- Citlivě – respektujte pocity, sledujte reakce
- Hodnoťte chování – nikoliv povahové rysy
- Uvádějte konkrétní fakta
- Hledejte řešení
- Ověřte pochopení – hledejte společný úhel pohledu
- Dávkujte, co snese
- Dobře načasujte a neodkládejte

### JAK NA ZLATÁ PRAVIDLA

Nepoužívejte je nuceně. Pokud tato pravidla použijete účelově jen proto, že to tak někdo doporučil, bude to působit neupřímně a může to mít efekt přesně opačný.

KISS – KICK – KISS

Pozitivní úvod i závěr

- Upřímně
- Pozor na slovíčko „ale“

HODNOCENÝ – HODNOTITEL – HODNOCENÝ

- Ptejte se se zájmem
- Zamýšlejte se nad tím, co hodnocený řekl

