

# HET BEGINT BIJ MIJ TOOLKIT

## VOOR OUDERS, MEDE-OPVOEDERS EN SUPPORTGROEPEN

Nummer 22, december 2018



## Feedback is altijd goed (bedoeld)

Feedback geven en krijgen geeft ons vaak een ongemakkelijk gevoel. Terwijl we allemaal eigenlijk ook best weten dat het bedoeld is om een ander of jou verder te helpen.

Feedback is altijd opbouwend. Complimenten en bevestiging dat iemand het goed doet, zijn dus ook vormen van feedback.

---

Tijdens de training van HetBegintBijMij hebben we het gehad over communicatie en verantwoordelijke discipline. Goed gegeven feedback is een vorm van goede communicatie en verantwoordelijkheid nemen.

### In deze toolkit gaan we in op:

1. Wat is feedback?
2. Hoe ontvang je feedback?
3. Hoe geef je feedback?

Zo simpel als 1 2 3

# FEEDBACK

helpt je verder

## 1

Feedback is een teken dat iemand het belangrijk genoeg vindt om tijd en aandacht te schenken aan jou of het onderwerp waar het over gaat.

Feedback is positief om te versterken wat je al goed doet (compliment) of opbouwend door je tips te geven over wat je nog beter zou kunnen doen.

feedback  
ontvang je als  
**OEN**  
of als  
**ANNA**

## 2

Ontvang feedback als een OEN

**O**pen  
**E**erlijk  
**N**ieuwsgierig

En voor feedback ontvangen en geven helpt het om ANNA te gebruiken

**A**ltijd  
**N**avragen  
**N**ooit  
**A**nnemen

gebruik  
**4xG**  
als je feedback geeft

## 3

Geef 4xG bij Feedback  
**G**edrag beschrijven  
**G**evoel omschrijven  
**G**evolg omschrijven  
**G**ewenst gedrag omschrijven

Praat in **ik-vorm**:  
Over wat jij hebt gezien, wat voor gevoel het jou gaf, wat het gevolg was volgens jou en hoe jij denkt dat het anders kan.

Geef de ander de kans om te reageren en mee te denken over hoe hij/zij het anders zou kunnen doen.

**Aan de slag!**

[Klik hier voor het werkblad](#) **De feestdagen zijn een mooi moment de mensen om wie je**

**geeft positieve en opbouwende feedback te geven waar ze in 2019 mee verder kunnen.**



---

*Copyright © 2017 Het Begint Bij Mij, All rights reserved.*

Redactie: Hanne Peerenboom

Foto's: Hanne Peerenboom

**Ons mailadres is:**

info@hetbegintbijmij.nl

Want to change how you receive these emails?

You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#)