



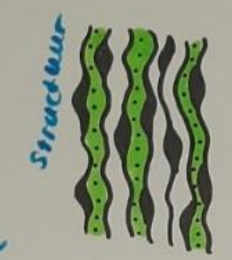




SYMBOLEN & Patronen



Vis
Sterrenbeeld



Structuur



Natuur / groei



humor
Blij



samen



social
Kracht van herhaling



Focus
kern



Denker



Mandala

Cirkelvormige
Patronen



soetlijk



Beweging

Letter
symboliek



naar
vrijheid
aankankelijk



Yacht je hart



Harmonie

Persoonlijk Logo



Kracht



RAM



STIER



TWEELING



KREEFT



LEEUW



MAAGD



WEEGSCHAAL



SCHORPIOEN



BOOGSCHUTTER



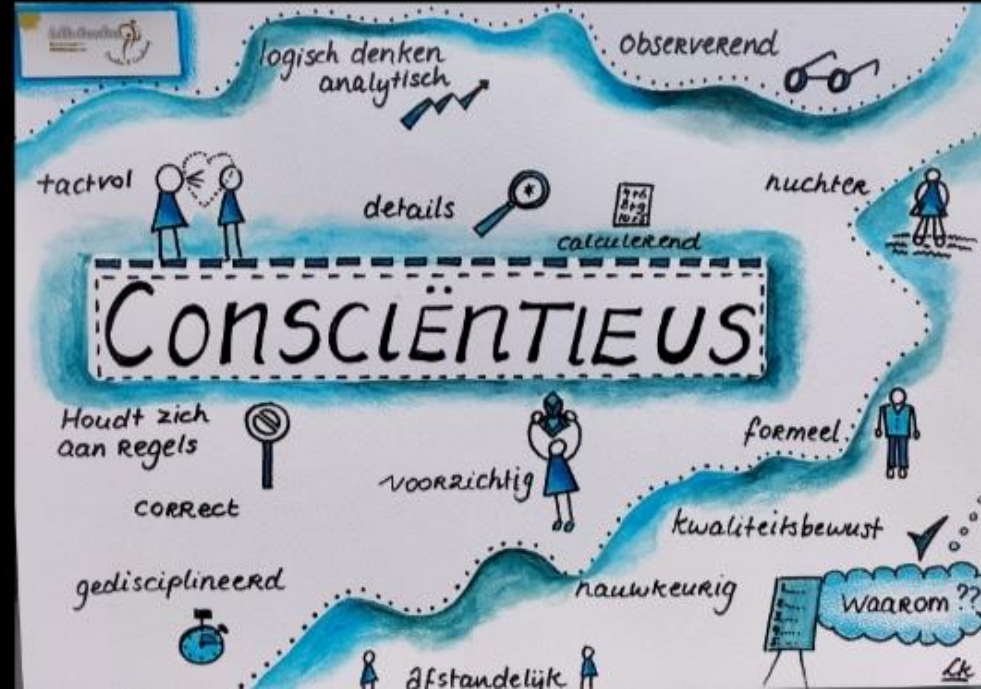
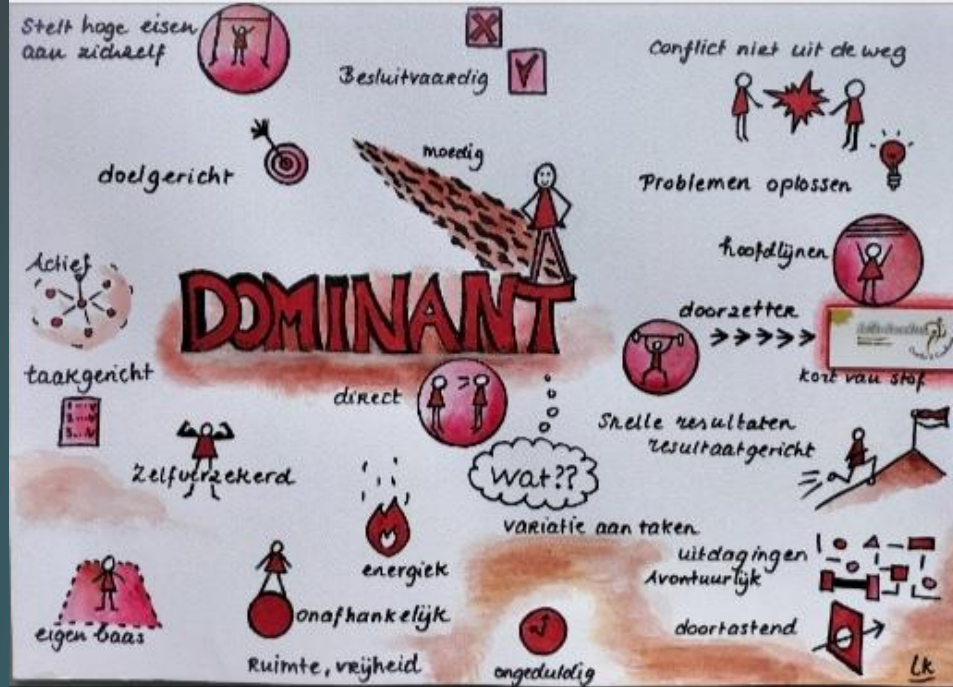
STEENBOK



WATERMAN



VISSEN



WAAROM IS FEEDBACK GEVEN/SUCCESVOL AANSPREKEN ZO LASTIG?

1. We willen meelevend zijn
2. We zijn risico en pijn mijdend
3. We denken op korte termijn, laten we het nu maar gezellig houden
4. We willen bij de groep horen

FEEDBACK



GEVEN & ONTVANGEN

RICHTLIJNEN FEEDBACK GEVEN

JUISTE MOMENT EN NEEM DE TIJD
VRAAG OF JE FEEDBACK GEWENST IS
VEILIGE SFEER
FEITELIJKE FEEDBACK
BRENG HET NAAR DE JUISTE PERSOON
BEKNOPT EN SPECIFIEK
PASSEND BIJ DE PERSOON
VANUIT JEZELF
NON-VERBALE GEDRAG
SANDWICH-METHODE
ZO SNEL MOGELIJK
CHECK OF DE FEEDBACK GOED OVERGEKOMEN IS



Stappen bij het geven van feedback:

Gebeurtenis/waarneming: zeg wat je hebt gezien

Gevoel/beleving: hoe voelt dit voor jou?

Gevolgen

Gewenst: wat vraag je aan de ander?

Probeer afspraken te maken.

The image shows a feedback matrix card divided into four quadrants by green lines. The quadrants are labeled 'Gedrag' (top-left), 'Gevoel' (top-right), 'Gewenst' (bottom-left), and 'Gevolg' (bottom-right). Each quadrant contains a list of bullet points in Dutch, starting with a green dot. The card is tilted slightly to the right and is placed on a wooden floor background.

Gedrag	Gevoel
- Ik zie dat je... - Ik merk aan je dat je... - Hetgeen dat mij opvalt is...	- Ik merk dat ik... - Hierdoor voel ik mij... - Ik vind het lastig om...
Gewenst	Gevolg
- Is het mogelijk om voortaan... - Het zou erg fijn zijn als je... - Ik hoop dat je voortaan...	- Dit gedrag leidt tot... - Wat ik zie, zorgt ervoor dat...



Ontvangen van feedback

1. Feedback als cadeautje, leermoment!
2. Sta open voor de ander, luister, stel vragen en neem de tijd
3. Check of je de ander goed begrijpt
4. Vertel hoe je de feedback ervaart
5. Vertel wat je wel/niet gaat veranderen en waarom
6. Maak afspraken

Wat zijn valkuilen?

- in de verdediging schieten
- te heftig reageren
- oordelen
- slecht luisteren
- afdwalen
- over elkaar praten, niet met elkaar
- non-verbale en verbale communicatie zijn niet op elkaar afgestemd



PASSENDE FEEDBACK, VANUIT DISC

Rood: direct, helder, concreet, feitelijk.
Geel: regie, concreet, feedback op gedrag
Groen: vertel effect van hun actie op jou,
benadruk persoonlijke band
Blauw: zakelijk, goed onderbouwd

