

Feedback

na bieżąco

Szczerość

przymiowanie

GO TOWOŚĆ

do zachowania
nie osoby

=>

behavioralny
sytuacyjny

współpraca

troska

Świadomość

intencja
+ potrzeba

FAKTY

oczekiwanie

POKORA

interakcja

wskazanie
kierunku

"

rozwój

PROŚBA

+ cel

dyskomfort

KONTRAKT

Bezpieczeństwo

SBI

situation

behavior

impact

kiedy, w jakiej sytuacji

co się wydarzyło

co mi to zrobiło

FAKTY

UCZUCIA

KONSEKWENCJE

OCEKIWANIA

PROŚBA
jest wtedy, kiedy
jestem gotowa, że
ktoś się nie zgodzi

CONTEXT

(w jakim kontekście udzielamy FB)

EXAMPLES

(przykłady zachowań)

DIAGNOSIS

(dopytaj dlaczego rozmówca coś zrobił, ZROZUM ją/go!)

ACTIONS

- wypracujcie je RAZEM!

REVIEW

- umówcie się kiedy sprawdźcie wyniki i ew. skorygujcie działanie

dość długi format przygotuj się o

NVIG

SŁOWA



mury

okna



GENERALIZACJE
"wszyscy faceci"

"bo ty zawsze"

"sto razy mówiłam"

BOTYZM

przez ciebie
zawsze się
spóźniamy

PRZECIEBICA

RADY NA PRZESZŁOŚĆ

"trzeba było uważać!"

"GDYBYŚ zrobiła inaczej, to by się to nie wydarzyło"

upewnij się, że jest
GOTOWOŚĆ
do wyciszenia rady
na PRZESZŁOŚĆ



MAŁE SŁOWKA

"gotowy"

"o jessu"

"no..." "mhm"
"ale..." "wreszcie" "i co jeszcze?"

MILITARYZMY

trzeba z tym walczyć

wybuchowy człowiek

wystrelał się z pomysłów

ty ciągle używasz uników

jakby chciał przejechać