



Feedback en reflectie

Julia Kallenbach



Waar sta
je nu?

Portfolio

1A Oriëntatie op vervolgopleidingen

- Reflecties n.a.v. bezoek aan verschillende hbo instellingen.
- Bezoek open dagen
- Studiekeuzetesten incl. reflectie
- Interviews met hbo studenten
- Onderzoek via internet

2A Onderzoeksvragen en informatie verwerken

- Beschrijving van de diverse ideeën...
- ... en de filter die op de ideeën is losgelaten t.b.v. waarde en haalbaarheid.
- Terugkoppeling van de aangeboden trainingen en colleges

1B Reflecteren op gedrag en resultaten

- Individuele reflecties t.a.v. eigen gedrag en resultaten
- Gedane individuele tests

2B Samenwerken in een projectgroep

- Individuele reflecties t.a.v. het samenwerken
- Afspraken over het samenwerken

Programma

▷ Feedback en reflectie

▷ Ik-boodschap

▷ Kernkwadrant van Ofman

▷ Open vragen

▷ Reflectie

Leerdoel

- Aan het einde van dit dagdeel weet je aan welke regels feedback moet voldoen en kan je deze ook toepassen
- Weet je hoe je kritisch moet kijken naar je eigen voortgang en werkhouding

Regels van feedback

Ik-boodschap

Een ik-boodschap komt vriendelijker over. 'Ik zou het graag anders zien...' terwijl een jij-boodschap beschuldigend overkomt.

Laat het effect weten

Laat je gevoel spreken en geef aan wat het gedrag voor effect heeft gehad voor jou. Feedback hoeft niet alleen maar positief te zijn maar gaat om het veranderen van bepaald gedrag.

Motiveren

Feedback gaat om het beïnvloeden van gedrag. Zorg er daarom voor dat je opmerkingen motiverend zijn en dat iemand na de het aanhoren van de feedback zin heeft om het beschreven gedrag aan te pakken.

Wees specifiek

Het moet geen welles-nietes ruzie worden: geef voorbeelden van het gedrag dat je hebt gezien bij de ander.

Beschrijf veranderbaar gedrag

Geef feedback op gedrag dat een ander heeft getoond niet op karaktereigenschappen die hij heeft: dat komt aanvallend over en is niet te veranderen.

Samen richting oplossing

Je wijst niet iemand op veranderbaar gedrag om vervolgens te zeggen 'los het maar op'. Geef tips en help de ander verder. Dat werkt positief voor beide partijen.

‘Ik zie dat je op je telefoon zit te kijken. Dat geeft mij het gevoel dat je mijn inbreng niet belangrijk vindt. Ik wil je vragen tijdens uitleg je telefoon op te bergen. Ik hoop dat je hiervoor begrip hebt.’

1

Objectief benoemen van het gedrag van de ander.

2

Benoemen van het effect dat het gedrag op je heeft/ jouw gevoel (zonder beschuldiging).

3

Vertel hoe je het gedrag liever ziet.

Opdracht feedback geven en ontvangen

Bedenk voor elk groepslid een tip en een top. Je begint met de top. Vervolgens formuleer je een tip middels de ik-boodschap.

10

Deel deze tips en tops met elkaar. Doorvragen mag.

10

Nabespreking

5

Kernkwadrant Daniel Ofman

Ieder mens heeft zijn kwaliteiten. Meestal kun je er voor jezelf, of voor anderen, makkelijk een aantal opnoemen. Kwaliteiten zijn echter niet geheel objectief. Wat voor de een als kwaliteit geldt, wordt door een ander misschien als vervelend ervaren. Kwaliteiten zijn namelijk afhankelijk van de situatie. Het kernkwadrant van Daniel Ofman laat zien hoe kwaliteiten zowel positief als negatief kunnen worden ervaren. Met dit model kun je jouw kwaliteiten gericht ontwikkelen.

Kernkwaliteiten

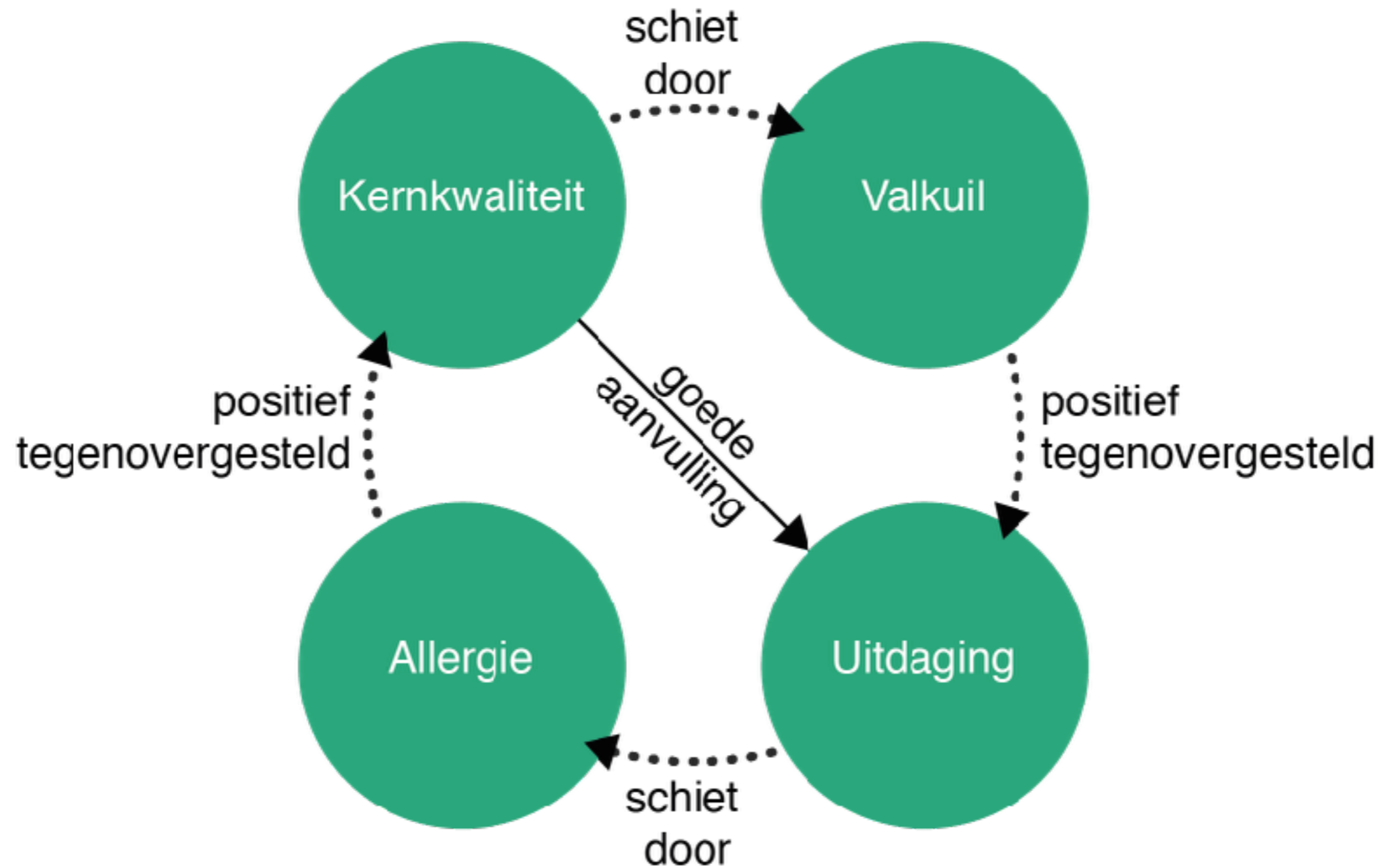
zijn specifieke sterke kwaliteiten waar iemand over kan beschikken, die typerend zijn voor de persoon, zijn niet aan te leren. In tegenstelling tot vaardigheden.

Iedere kwaliteit heeft een schaduwkant. Kwaliteiten zorgen ervoor dat je doorschiet in een bepaalde eigenschap. Dit heet **valkuil**. Zelfverzekerd wordt dan arrogant.

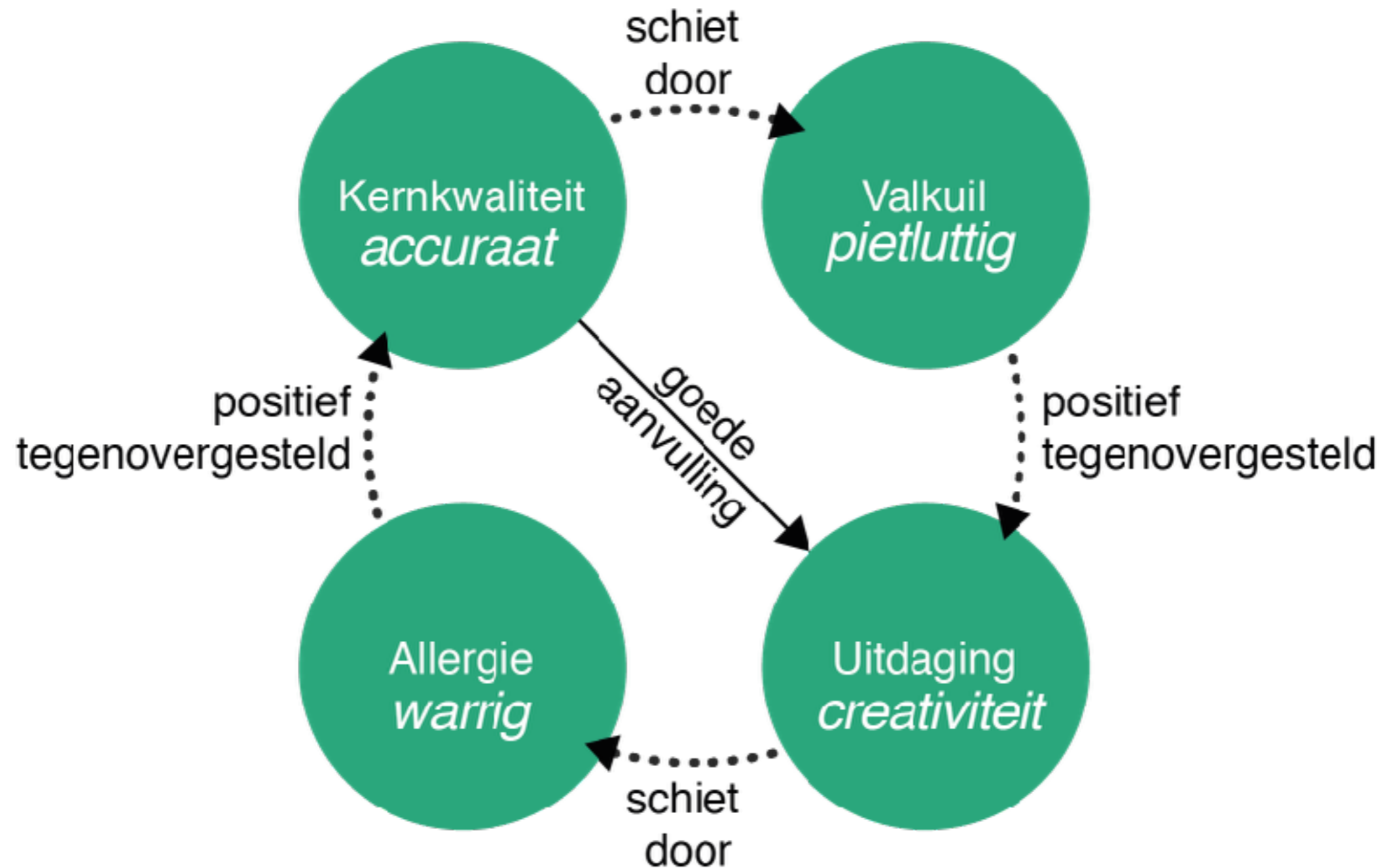
De **uitdaging** bij het ontwikkelen van een kernkwaliteit is om het positief tegenovergestelde kwaliteit te herkennen en bij te schaven. Het positief tegenovergestelde van zelfverzekerdheid is bijvoorbeeld de kwaliteit bescheidenheid.

Een **allergie** is een bepaalde eigenschap die iemand, met een specifieke kernkwaliteit, als lastig kan ervaren. Iemand die zelfverzekerd is, kan bijvoorbeeld moeilijk omgaan met iemand die timide is.

Kernkwadrant Daniel Ofman



Kernkwadrant Daniel Ofman



Opdracht kernkwadrant van Ofman

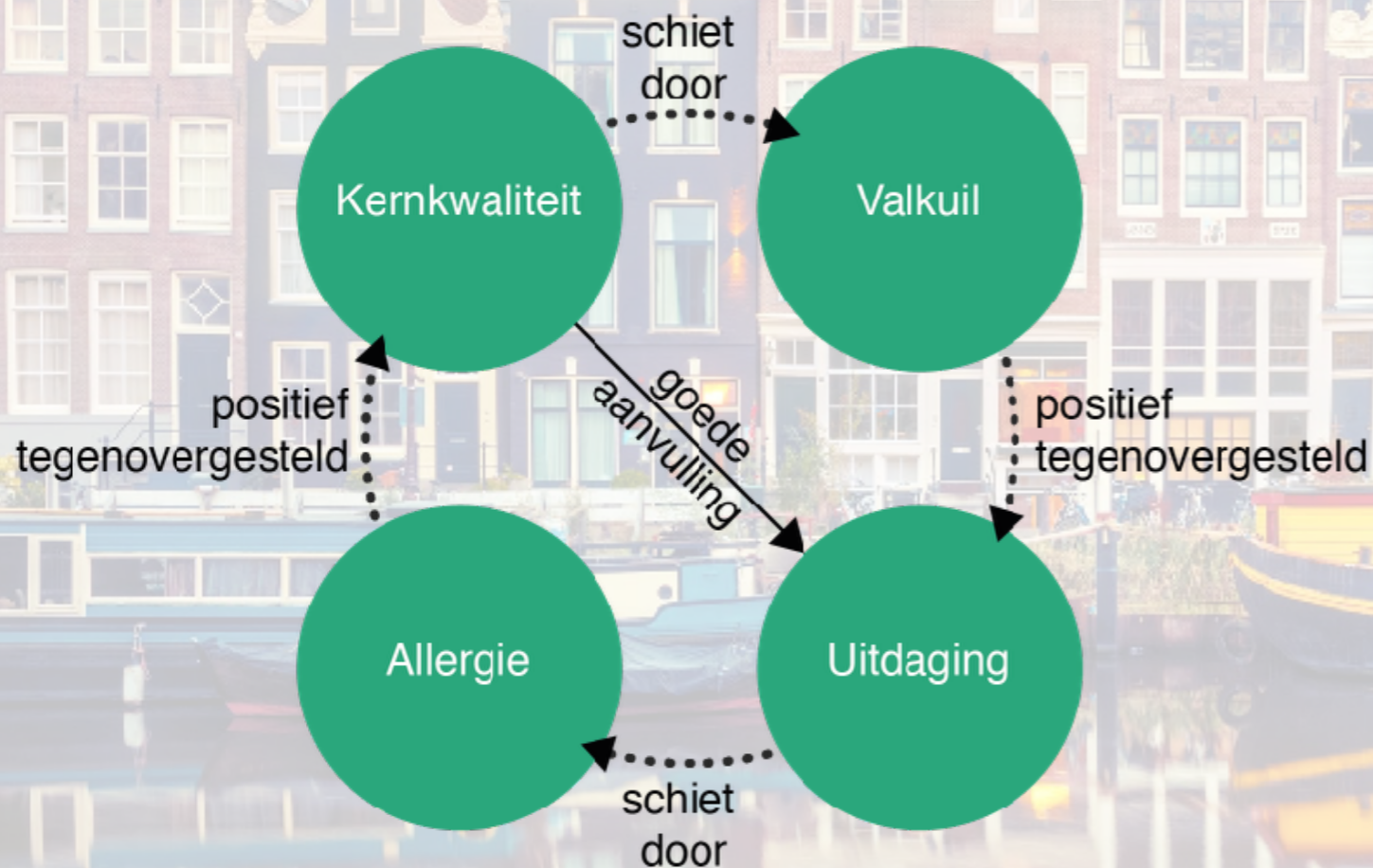
Kijk naar de voorbeelden en vul het kernkwadrant voor jezelf in. Vul het ook in voor een groepsgenoot.

10

Ga hierover met elkaar in gesprek.
Stel open vragen.

10

Toelichting



Bedenk wat jij ervaart als je beste **kernkwaliteit**.

Ga na wat er gebeurt als je deze kwaliteit zwaar overdrijft. Dat is je **valkuil**.

Bedenk wat je kunt doen om je valkuil te voorkomen. Dat noemen we je **uitdaging**.

Wat roept bij jou irritatie op? **Allergie**.



Het verschil tussen een open en gesloten vraag lijkt heel simpel. Toch worden er in gesprekken maar zelden open vragen gesteld. Open vragen zijn **objectieve vragen**. Bij open vragen zijn antwoorden mogelijk die de interviewer vooraf mogelijk niet had voorzien.

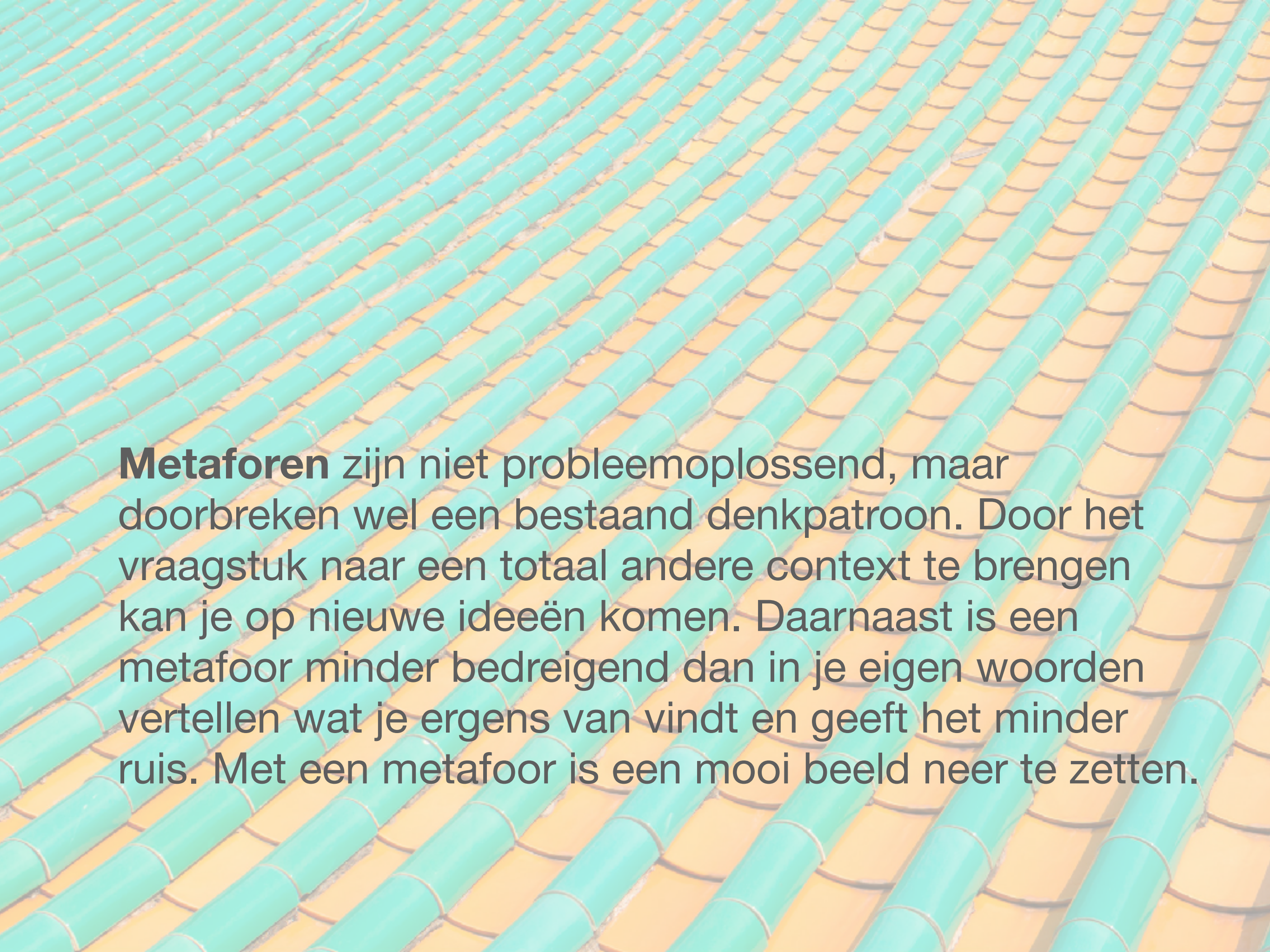
Open vragen geven je gesprekspartner denkruimte,

stimuleren tot productief denken en laten creativiteit toe.

Om een open vraag te stellen begint dit type vraag met een **vragend voornaamwoord**. (wie, welke, waar, waarheen, waarvandaan, wanneer, hoe laat, hoe lang, hoe vaak, hoe?)

Kenmerken van een goede open vraag:

- Neutraal en gericht op de specifieke informatiebehoefte
- Kort en krachtig
- Gesteld met juiste vraagwoord
- Vriendelijk en uitnodigend uitgesproken
- Ondersteund met de juiste lichaamstaal



Metaforen zijn niet probleemoplossend, maar doorbreken wel een bestaand denkpatroon. Door het vraagstuk naar een totaal andere context te brengen kan je op nieuwe ideeën komen. Daarnaast is een metafoor minder bedreigend dan in je eigen woorden vertellen wat je ergens van vindt en geeft het minder ruis. Met een metafoor is een mooi beeld neer te zetten.

Opdracht reflectie op samenwerking a.d.h.v. een metafoor: de zee

Probeer onder woorden te brengen waar jullie vastlopen?

Zee: hoe ervaren jullie de zee?

Vaartuig: wat voor schip varen jullie?

Vaarwijze: hoe ga je om met de tijd?

Kapitein: wie domineert?

Bemanning: wat is de samenstelling?

Instrumenten: wat voor hulpmiddelen zijn er? Kompas, bakens, boeien.

Koers: wat is de richting die jullie willen varen?

Thuishaven: waar willen jullie aankomen?

Gevaren: welke belemmeringen zijn er?



Voornemens voor
verbetering/
verandering