Dit werkblad is van:

In ons dagelijks leven gebeuren er vaak dingen waar we heel blij mee zijn, maar er gaan natuurlijk ook wel eens dingen mis. Als dit in jouw ogen door iemand anders komt, dan kunnen we ervoor kiezen om hier iets van te zeggen. Iemand vertellen wat je vindt van wat iemand doet, noemen we feedback geven. In dit thema gaan we leren hoe je op een goede manier feedback kunt geven, wat hiervoor nodig is en, ook zeker niet onbelangrijk: hoe je feedback goed kunt ontvangen.

#1 – Ik moet je iets vertellen

Uitleg: Wat betekent feedback?

Maar wat houdt het geven van feedback eigenlijk in? Feedback is een reactie op een product, een resultaat of op iemand gedrag, dat bedoeld is als basis voor verbetering. Een hele mond vol, maar wat bedoelen we hier nou eigenlijk mee?

- "Feedback is een **reactie**..": Je geeft dus een reactie op iets wat gebeurd is.
- "... op een **product, resultaat** of **op iemands gedrag...**": Dit betekent dat je reactie kunt geven op een product of resultaat. Zoals bijvoorbeeld: "Wat heb jij een lekkere taart gebakken" of: "De volgende keer mag je iets meer slagroom op de taart doen." Maar het kan ook gericht zijn op iemands gedrag, zoals bijvoorbeeld: "Je hebt de taart niet eerlijk verdeeld: mijn stuk is veel kleiner dan jouw stuk."
- "... dat bedoeld is voor **verbetering**.": Dit betekent dat feedback bedoeld is om iets beter te maken voor de volgende keer.

Daarnaast is het belangrijk om te weten dat er twee typen feedback zijn, namelijk:

- **Complimenten:** Je moedigt de ander aan om zo door te gaan.
- **Verbeter-feedback:** Je wilt dat de ander zijn/haar gedrag verbetert.

Opdracht 1.1

Beschrijf hieronder aan wie van jouw familieleden jij graag feedback zou willen geven en waarover dat dan zou zijn.

Welke vorm van feedback geef je hier?

- ☐ Verbeter-feedback: ik zou graag willen dat het gedrag verandert of verbetert.
- ☐ Compliment: ik wil graag de ander aanmoedigen om zo door te gaan.

Uitleg: De 4 G's

Het geven van feedback kan best spannend zijn. Dit komt omdat mensen zich al gauw aangevallen kunnen voelen wanneer je hen vertelt dat ze iets niet goed doen. Hierom is het belangrijk om op een goede manier feedback te geven. Voor het geven van goede feedback, kun je gebruik maken van het **4G-model**.

De 4G's zijn:

- **G**edrag: Welk gedrag zie je?
- **G**evoel: Wat doet dat met jou?
- **G**evolg: Wat heeft dit voor resultaat?
- **G**ewenst: Hoe zou de ander dit in het vervolg beter kunnen doen?

Als je op deze manier feedback geeft, dan weet de ander wat je dwars zit en wat hij of zij kan doen om dit te veranderen. Ook zal de ander hier niet echt tegenin kunnen gaan, omdat je spreekt vanuit wat jij ziet en wat jij voelt.

Het kan alleen ook gebeuren dat de ander zijn gedrag niet verandert, ondanks dat je dit meerdere keren hebt gevraagd. Dan kun je de 5e G inzetten:

- **G**enoeg: Je vertelt de ander dat jouw grens is bereikt

Opdracht 1.2

Jullie gaan nu herkennen of feedback wordt gegeven volgens de 4 G's. Daarvoor gebruiken we een voorbeeld:

Jasper en Noah zijn beide vakkenvullers bij de plaatselijke supermarkt. Jasper neemt vaak 10 minuten langer pauze dan Noah, waardoor Noah langer moet werken. Noah wil Jasper hier feedback op geven.

Noah gaat Jasper op 3 manieren feedback geven. Dat zie je hieronder. Kruis de G aan als deze **wel** gebruikt wordt.

"Jasper, ga je ooit nog stoppen met pauze houden? Ik doe verdorie alles hier alleen."

○	○	○	○
Gedrag	Gevoel	Gevolg	Gewenst gedrag

"Jasper, ik merk dat je vaak 10 minuten langer pauze neemt dan ik. Dat vind ik echt stom, want daardoor moet ik langer werken. Vind je dit normaal ofzo?"

○	○	○	○
Gedrag	Gevoel	Gevolg	Gewenst gedrag

"Jasper, ik zie dat jouw pauzes vaak 10 minuten langer zijn dan die van mij. Dat vind ik vervelend, want daardoor moet ik langer werken en kan ik niet op tijd naar huis. Is het mogelijk dat je voortaan wat kortere pauzes neemt?"

○	○	○	○
Gedrag	Gevoel	Gevolg	Gewenst gedrag

Opdracht 1.3

Bij de eerste opdracht heb je opgeschreven op wie jij thuis graag feedback zou willen geven en waarover dit zou gaan. Kies hiervan een voorbeeld van uit. Schrijf hieronder op hoe jij diegene feedback zou geven. Denk hierbij aan de 4G's (gedrag, gevoel, gevolg en gewenst).

1. **G**edrag

2. **G**evoel

3. **G**evolg

4. **G**ewenst

#2 – Wanneer geef jij feedback?

Uitleg: Omstandigheden rond feedback

Om goede feedback te kunnen geven moeten de omstandigheden ook goed zijn. Als je moet schreeuwen om elkaar te kunnen verstaan is het niet handig om je feedback te bespreken. De omstandigheden die nodig zijn om feedback te kunnen geven zijn:

1. **Een rustige omgeving:** Je moet de boodschap goed over kunnen brengen aan de ander.
2. **Naar elkaar kunnen én willen luisteren:** Jullie moeten beiden in gesprek kunnen gaan en respect voor elkaar hebben. Luister naar wat de ander te zeggen heeft.
3. **Jij hebt zelf het gedrag gezien waar je feedback op wilt geven:** Je kan geen feedback geven op iets wat je van iemand anders hebt gehoord, je moet er echt zelf bij zijn geweest.

Opdracht 2.1

Kies een eigen situatie, of één van onderstaande situaties uit om feedback over te geven aan je buur:

- Je buur "leent" steeds een pen van jou en jij vindt het vervelend dat jij deze nooit terugkrijgt.
- Je buur schrijft de antwoorden van jouw sommen over, terwijl jij vindt dat diegene ze zelf moet maken.
- Je buur zit steeds met zijn/haar voet te bibberen onder de tafel en jij stoort je daaraan.
- Je buur vergeet steeds zijn/haar boeken tijdens de les, waardoor jij je boek steeds moet delen.

Beschrijf hieronder hoe je feedback op één van deze situaties zou geven. Doe dit volgens de stappen uit het 4G-model (deze vind je bij de uitleg van de eerste training).

Uitleg: Hoe ontvang ik feedback?

Niet alleen het geven van feedback, maar ook het ontvangen van feedback kan best lastig zijn! Misschien ben je het wel helemaal niet eens met wat de ander zegt of zit je wel helemaal niet te wachten op feedback. Het is echter belangrijk om te bedenken dat het krijgen van feedback juíst de kans is om te leren en beter te worden. Het is natuurlijk altijd aan jou om te beslissen wat je met de feedback doet!

De stappen die je kunt volgen bij het ontvangen van feedback, zijn de volgende:

- Je **luistert** goed naar de feedback en **vraagt door** als je iets nog niet helemaal duidelijk is. Zo kun je vragen waar iemand dan precies last van heeft of wanneer je een bepaald iets deed.
- Je **bedankt** diegene voor zijn/haar feedback. Je hoeft dus niet meteen antwoord te geven en het is altijd nog aan jou wat je met de feedback doet, maar je bedankt diegene in elk geval wel.

Opdracht 2.2

Zat er voor jou verschil in het geven van feedback wanneer de ontvanger de stappen volgde die je net hebt geleerd? Was dit anders dan wanneer de ontvanger zich alleen maar zou verdedigen?

#3 – Aan de slag

Uitleg: Japanse Puzzel

Bij een Japanse puzzel kan je door middel van logisch nadenken een tekening maken, het lijkt hier en daar een beetje op een sudoku.

De cijfers naast en boven het diagram geven aan hoeveel vakjes er in die rij of kolom moeten worden ingekleurd. Staat er bijvoorbeeld 5 bij een rij van 5 vakjes, dan weet je dat je de hele rij in kunt vullen. Heb je daaronder een 3 staan? Dan moet je 3 aaneengesloten vakjes inkleuren en dus 2 vakjes wit laten. Heb je meerdere getallen staan, zoals 1 en 3, dan moet je ergens 1 zwart kleuren, minimaal 1 vakje overslaan en dan weer drie zwarte vakjes vullen. Tussen verschillende ingekleurde zwarte vakjes moet altijd minimaal 1 wit vakje zitten. Het is niet nodig om te gokken, gebruik logica en begin bij de hoogste getallen.

Succes!

		5	7	8	8	8	8	8	8	7	5
2	2										
4	4										
	10										
	10										
	10										
	10										
	8										
	6										
	4										
	2										

Opdracht 3.1

Jullie hebben net in duo's een Japanse puzzel gemaakt. Jullie mogen nu elkaar feedback geven op de samenwerking. Schrijf de beide vormen van feedback die je geeft én die je krijgt hieronder op.

Feedback die ik heb gegeven

1. **Compliment:**

2. **Verbeter-feedback:**

Feedback die ik heb ontvangen

1. **Compliment:**

2. **Verbeter-feedback:**

Opdracht 3.2

Hoe ging het geven en krijgen van feedback? Vul hieronder de volgende stellingen in.

Ik vond het makkelijk om te **bedenken** welke feedback ik wilde geven.

- ○ Helemaal oneens
- ○ Beetje oneens
- ○ Beetje eens
- ○ Helemaal eens

Ik vond het makkelijk om de feedback **onder woorden** te **brengen**.

- ○ Helemaal oneens
- ○ Beetje oneens
- ○ Beetje eens
- ○ Helemaal eens

Ik vond het makkelijk om de **4G's** te **gebruiken**.

- ○ Helemaal oneens
- ○ Beetje oneens
- ○ Beetje eens
- ○ Helemaal eens

Ik heb **alle 4 de G's gebruikt** in de feedback die ik gaf.

- ○ Helemaal oneens
- ○ Beetje oneens
- ○ Beetje eens
- ○ Helemaal eens

De ander **reageerde goed** op mijn feedback.

- ○ Helemaal oneens
- ○ Beetje oneens
- ○ Beetje eens
- ○ Helemaal eens

Ik **herkende me** in de feedback die ik kreeg.

- ○ Helemaal oneens
- ○ Beetje oneens
- ○ Beetje eens
- ○ Helemaal eens

Afsluiting

In de afgelopen drie trainingen heb je gekeken naar volgens welke stappen je het beste feedback kunt geven, wat hiervoor de juiste omstandigheden zijn en hoe jij zelf het beste feedback kunt ontvangen. Beantwoord hierover de volgende twee vragen:

1. Wat heb je geleerd over het geven van feedback?

2. Hoe ga je wat je hebt geleerd, in de toekomst gebruiken?