

*Nahlédněte do kurzu*  
*pracovní listy*

# **JAK NA ZPĚTNOU VAZBU**

**PRACOVNÍ LISTY, KTERÉ VÁM POMOHOU  
ZVLÁDNOUT ZPĚTNOU VAZBU NA JEDNIČKU**

**MÍŠA DAŇKOVÁ  
ŠÁRKA KONEČNÁ  
KAMILA VEVERKOVÁ**

*Ukázka, která vás posune*

## Pracovní listy

Tyto otázky jsme připravili, abyste se mohli zamyslet nad tím, jak to máte se zpětnou vazbou – jak ji přijímáte, jak ji dáváte, a jak můžete celkově zlepšit svou komunikaci doma i v práci. Ne všechno musí být aktuálně relevantní, takže si vyberte jen to, co vás zrovna osloví. Můžete se k těmto otázkám vracet, porovnávat, jak se váš pohled na věc mění a co nového jste objevili.

Máme pro vás otázky na téma zpětné vazby, jak ji přijímáte, jak ji dáváte, ale taky na to, jak to funguje v rámci týmu, personálního útvaru nebo v rodině. Pojdme na to!

### Když jsem příjemcem zpětné vazby

- Jak obecně vnímáte zpětnou vazbu? Rádi ji dostáváte, nebo se vám do toho moc nechce?
- Stává se vám, že se bráníte, urážíte nebo se naopak stáhnete? Cítíte se pak zranění, nebo si spíš říkáte, že to byla jenom náhoda?
- Když dostanete zpětnou vazbu, máte otevřenou mysl, nebo se jí spíš bráníte? Jak se s ní naučit pracovat lépe?
- Jaké pocity máte, když jdete na hodnocení k nadřízenému? Jste nervózní, nebo se na to těšíte?

- 
- Co se vám povedlo minulý týden/měsíc, na co jste opravdu pyšní? A řekli jste to někomu, nebo si to necháváte pro sebe?
  - A co se vám naopak nepovedlo? Probrali jste to s někým, nebo jste si to nechali pro sebe? Jak byste to příště mohli udělat jinak?
  - Jak dobře se vám podařilo "prodat" svoji práci při poslední zpětné vazbě? Co byste příště mohli udělat jinak?
  - Co můžete udělat pro to, abyste svou práci příště prezentovali ještě lépe? Můžete přidat víc čísel, konkrétnější příklady nebo příběh?
  - Je ve vašem týmu prostor mluvit otevřeně o chybách a nezdarech? Jak to funguje?
  - A co z videí, které jste viděli, byste rádi zavedli do svého pracovního života?