

pracovní listy

JAK NA ZPĚTNOU VAZBU

PRACOVNÍ LISTY, KTERÉ VÁM POMOHOU
ZVLÁDNOUT ZPĚTNOU VAZBU NA JEDNIČKU

MÍŠA DAŇKOVÁ
ŠÁRKA KONEČNÁ
KAMILA VEVERKOVÁ

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 i otázky na téma, 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?

Když dávám zpětnou vazbu

- Jak se cítíte, když musíte někomu dát zpětnou vazbu? Jste si jistí, nebo máte obavy, jak to přijme?
- Mám raději chválu, nebo raději říkám, co se mohlo udělat lépe? Jak se v tom cítíte?
- Stává se vám, že dáváte zpětnou vazbu i bez vyzvání? Dáváte si pozor na to, jestli toho příliš?
- Jak se staráte o nováčky? Dáváte jim hned zpětnou vazbu, co dělají dobře, a co naopak ne?
- Jak zpětnou vazbu dáváte zkušeným kolegům? Co vám na tom funguje nejlépe?
- Když jste vedoucí, dáváte svým lidem pravidelně zpětnou vazbu? Co na tom máte rádi?
- Jak často máte schůzky se svým nadřízeným? Co si z těch schůzek odnášíte?

-
- Jak pravidelně dáváte zpětnou vazbu svému týmu? Jak na ni reagují? Co byste mohli dělat lépe?
 - Máte kolegy, kteří vám jsou vzorem v tom, jak zpětnou vazbu přijímat nebo dávat? Co byste se od nich mohli naučit?
 - Jak vaši kolegové reagují na zpětnou vazbu, kterou jim dáváte? Co vám říkají, co byste měli zachovat a co vylepšit?
 - Jak to máte s kolegy z jiných útvarů? Dáváte si vzájemně zpětnou vazbu, jak jasně komunikujete, co je potřeba změnit nebo pochválit?
 - Chválíte v práci dostatečně? Jak to můžete zlepšit?
 - Jak podporujete svůj tým v tom, aby si mezi sebou dávali otevřenou zpětnou vazbu? Jak to funguje?

Inspirace pro personální útvar, pro útvar HR, oddělení rozvoje

- Jak se u vás ve firmě pracuje se zpětnou vazbou? Co funguje dobře a co by se dalo vylepšit?
- Kde se zpětná vazba v týmech daří a kde to „drhne“?
- Co už jste zkusili pro zlepšení zpětné vazby? Co fungovalo a co ne?
- Jak využívají vedoucí zpětnou vazbu pro nováčky? Pomáhá to při zaučení?
- Vyhodnocují manažeři práci celého týmu? Jak se s tím pracuje?
- Ptají se manažeři svých lidí, co by oni sami měli zlepšit? Jak často se to děje?
- Jak otevřená je komunikace mezi útvary a pozicemi ve vaší firmě?

-
- Kde mohou zaměstnanci mluvit o chybách a navrhnout řešení? A kde to jde těžko?
 - Jak je to s psychologickou bezpečností ve firmě? Je tu prostor pro otevřenou komunikaci?
 - Jak komunikují zaměstnanci věci, které se obávají říct svým kolegům nebo nadřízeným?
 - Jak máte nastavený proces zpětné vazby ve firmě?
 - Jaký je systém ročního hodnocení? Funguje to u vás dobře, nebo se to dá ještě zlepšit?
 - Co vás z videí nebo eBooku inspirovalo? Jak to plánujete zavést do praxe?
 - Jak můžete ovlivnit proces hodnocení? Co by vám pomohlo v oblasti zpětné vazby?

Inspirace na doma

- Jak si doma říkáte věci otevřeně? Máte pocit, že vás všichni slyší?
- Umíte si doma říct „dobrá práce“? Pochválíte se navzájem?
- Jak doma mluvíte o věcech, které se vám povedly nebo nepovedly?
- Jak jste doma vnímali zpětnou vazbu, když jste byli malí? Co si z toho pamatujete?
- Co na vaši zpětnou vazbu říkají vaši blízcí?
- Někdy máte pocit, že „co na srdci, to na jazyku“? Jak to reagují ostatní?
- U koho z rodiny máte pocit, že můžete říct cokoli, a u koho se naopak trochu bojíte, co na vás vytáhne?

-
- Jak máte komunikaci s přáteli? Cítíte se svobodně, když se s nimi bavíte?
 - V čem byste chtěli zlepšit svou zpětnou vazbu – jak při jejím přijímání, tak při jejím dávání?
 - Umíte přijmout pochvalu? Nebojíte se ocenit i své vlastní úspěchy?
 - Na jakou zpětnou vazbu z minulosti byste raději zapomněli? Co na ní bylo těžké?
 - Na kterou zpětnou vazbu si naopak vzpomínáte rádi? Jak vás to posunulo dál?

Máme pro vás další skvělé videobalíčky, které vám určitě pomůžou ještě víc posunout vaše dovednosti!

První videobalíček je zaměřený na řízení lidí – říkáme mu Jdi a jednej. V něm se podíváme na to, jak rozdělit úkoly v týmu a jak komunikovat s různými typy lidí. Jak pracovat s nováčky, jak motivovat ty, kdo stále mají svoje názory, jak podpořit tahouna, ale i co dělat s těmi, kdo chodí do práce „od-do“. A taky jak tým podržet při změnách, které přijdou. Tento balíček je skvělý pro nové manažery, ale i pro zkušené, kteří se chtějí stále zlepšovat.

Druhý balíček je o manipulaci – Jak vyvrátit na manipulátora. Pokud vás zajímá, jak zvládat náročné komunikace, nejen v práci, ale i doma, tohle je pro vás. Pustíme se do toho, jak zlepšit vztahy s rodiči, co dělat, když je komunikace s tchýní těžká, jak se vypořádat s partnerem, který se chová manipulativně, a jak si udržet svoje hranice, aniž byste se cítili špatně. Tento balíček vám pomůže cítit se silněji a sebevědoměji, a to jak v osobním, tak pracovním životě.

V obou videobalíčcích najdete **konkrétní ukázky rozhovorů, praktické tipy a doporučení**. Cílem je, abyste se cítili více v pohodě a měli víc času na sebe – ať už v práci, nebo doma. Budete vědět, jak se vypořádat s těmi, kteří vám berou energii, a zároveň si udržíte vyvážený work-life balance.

A to není všechno!

Každý týden pro vás máme novou dávku inspirace v našem newsletteru, nové videa na YouTube a zajímavé příspěvky na sociálních sítích.

Pokud se vám naše materiály líbí a pomáhají vám, budeme rády, když o nás řeknete svým přátelům, kolegům a známým. Doporučte nás těm, kdo by také mohli hledat způsob, jak se zlepšit a růst.

Těšíme se na to, co všechno spolu dokážeme!

Míša, Šárka, Kamila

NEWSLETTER KAŽDÝ ČTVRTEK V 7:30 K RANNÍ KÁVĚ

PŘÍBĚHY ZE ŽIVOTA, DOPORUČENÍ, ZKUŠENOSTI,
INSPIRATIVNÍ OTÁZKY.

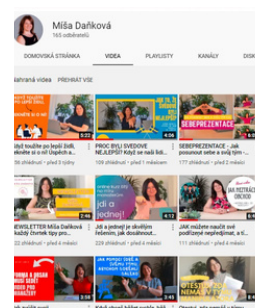
ZA 3 MINUTY ČTENÍ ZÍSKÁTE KONKRÉTNÍ ŘEŠENÍ
A NÁPADY NA PŘEMÝŠLENÍ.

NEWSLETTER MÍŠA DAŇKOVÁ



YOUTUBE KANÁL MÍŠA DAŇKOVÁ 200 KRÁTKÝCH VIDEÍ.

TÉMATO – JAK MOTIVOVAT, JAK SE PROSADIT, JAK
ZVLÁDAT KONFLIKTY, JAK NA MANIPULÁTORA.
TIPY A DOPORUČENÍ Z PRAXE.



KNIHY

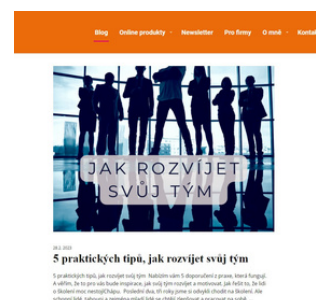
PRAKTICKÉ TIPY, NÁPADY, DOPORUČENÍ:

KOUCOVÁNÍ - KDY JAK A PROČ
JAK PROKOUKNOUT SVOJE LIDI
KOUCOVÁNÍ TÝMU
JAK PROKOUKNOUT SVÉHO ŠÉFA
PROKOUKNĚTE KOMUNIKAČNÍ STYL Druhých



BLOG - DO PRÁCE I DO ŽIVOTA

PODÍVEJTE SE NA WWW.MISADANKOVA.COM,
KAM PRAVIDELNĚ PŘIDÁVÁM PŘÍSPĚVKY.
PRAKTICKÉ, JASNÉ A AKTUÁLNÍ.



BUĎME V KONTAKTU. NAJDETE MĚ NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH POD JMÉNEM
MÍŠA DAŇKOVÁ.



TĚŠÍM SE NA VÁS!

Podívejte se na video

Toto video je přímo o vás. O vašem talentu a o tom dělat v životě opravdu to, co chcete. Vím, že dnes to vypadá jako sci-fi - řídit svůj vlastní život. Ale my zkusíme udělat maximum, abychom prosadili sami sebe. Kdo jiný než my si zaslouží plnou energii a naši pozornost. Když se chceme posunout a chceme lepší židli, musíme si o ní říct.



Přečtěte si článek

Jak říct někomu, že smrdí? Velmi časté téma doma i v práci. Není lehké to říct, aby se druhý neurazil. Doporučuji to řešit individuálně, ale jasně, bez zbytečných tajností a náznaků. Sebrat odvahu a jít do toho napřímo. Co nefunguje, JAK to říct správně, KDO to má říct. Vše se dozvíte v článku.



Jak říct někomu, že smrdí

Na pracovišti se tím setkáváme relativně často a není lehké to říct, aby se druhý neurazil. Doporučuji to řešit individuálně, ale jasně, bez zbytečných...

 misadankova.com Úspěch a pohoda s Míšou

BUĎME V KONTAKTU. NAJDETE MĚ NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH POD JMÉNEM MÍŠA DAŇKOVÁ.



TĚŠÍM SE NA VÁS!

Poznámky

Poznámky

Poznámky

Poznámky
