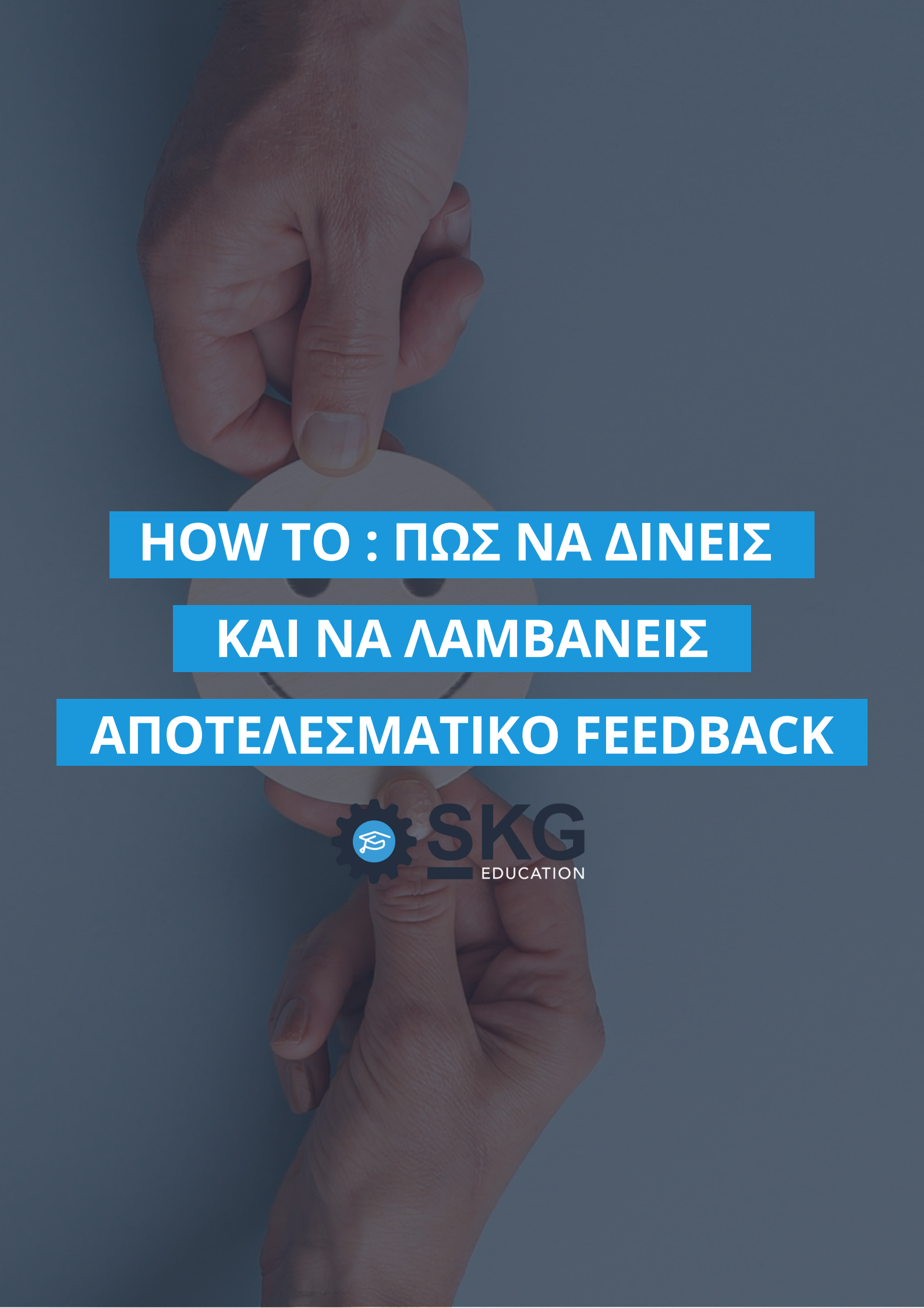


The background of the entire slide is a photograph of two hands holding a small, white, circular object with a simple smiley face drawn on it. The hands are positioned at the top and bottom of the frame, with the fingers gently gripping the edges of the circle. The lighting is soft, and the colors are muted, giving it a professional and calm appearance.

HOW TO : ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΝΕΙΣ

ΚΑΙ ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΕΙΣ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ FEEDBACK



“

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

”

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΤΟ FEEDBACK;

ΘΕΤΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ FEEDBACK

ΔΙΝΟΝΤΑΣ FEEDBACK

ΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΣ FEEDBACK

Αυτό το ebook, είναι ο ολοκληρωμένος οδηγός σου για να κατανοήσεις, να δίνεις και να λαμβάνεις feedback αποτελεσματικά.



ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΤΟ FEEDBACK;

Σε έναν κόσμο όπου η συνεχής επικοινωνία και η συνεργασία αποτελούν βασικούς παράγοντες της επιτυχίας, η ανατροφοδότηση είναι εκείνη που μπορεί να σε ωθήσει προς τα εμπρός ή να σε κρατήσει πίσω. Είτε στον εργασιακό χώρο, είτε στις προσωπικές σου σχέσεις, είτε κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης σου, το feedback παίζει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της ανάπτυξης και της εξέλιξης σου.

Πρόκειται για μία διαδικασία παροχής πληροφοριών, παρατηρήσεων ή απόψεων σχετικά με τις ενέργειες, τη συμπεριφορά, την απόδοση ή το έργο ενός ατόμου, με σκοπό να το βοηθήσει να βελτιωθεί, να αναπτυχθεί ή να διατηρήσει συγκεκριμένες πτυχές.





Ακολουθούν ορισμένοι βασικοί λόγοι για τους οποίους το feedback έχει σημασία:

- 1 Προσωπική ανάπτυξη**
Αναγνωρίζοντας τις αδυναμίες σου και αναλαμβάνοντας δράση για την αντιμετώπιση τους, μπορείς να αναπτυχθείς ως άτομο.
- 2 Αποτελεσματική επικοινωνία**
Η ανατροφοδότηση ενθαρρύνει την ανοιχτή επικοινωνία.
- 3 Επίλυση συγκρούσεων**
Παρέχει μια ευκαιρία επίλυσης ζητημάτων πριν ενταθούν.
- 4 Αξιολόγηση απόδοσης**
Το feedback είναι ένα κρίσιμο συστατικό των αξιολογήσεων απόδοσης σε επαγγελματικά περιβάλλοντα.

A hand is holding a circular wooden token with a simple smiley face drawn on it. The token is light-colored wood with two black dots for eyes and a curved line for a smile. The background is a solid light blue.

ΘΕΤΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

FEEDBACK 

Κίνητρο

Η αναγνώριση – ο έπαινος για μια καλή δουλειά – είναι ένα κορυφαίο κίνητρο για όλους εμάς, όχι μόνο για τους ανθρώπους που διαχειρίζεσαι. Όταν αναγνωρίζεται η καλή δουλειά, το άτομο που λαμβάνει το feedback είναι πιο πιθανό να αισθάνεται κίνητρο και έτσι να είναι έτοιμο να εργαστεί καλύτερα. (Στόχος εδώ είναι να βοηθήσουμε τους άλλους να εργαστούν καλύτερα, όχι σκληρότερα!).

Ανάπτυξη

Όλοι έχουν περιθώρια να βελτιωθούν. Η ανατροφοδότηση σε βγάζει από τη ζώνη άνεσης σου και ενθαρρύνει τη συνεχή ανάπτυξη.





ΔΙΝΟΝΤΑΣ FEEDBACK



Όταν προετοιμάζεσαι να δώσεις feedback:

- Σκέψου τι θα ήθελες να πετύχεις. Τι θέλεις να επισημάνεις, τι πήγε καλά και πού θα μπορούσαν να υπάρξουν κάποιες βελτιώσεις;
- Θυμήσου! Η ανατροφοδότηση πρέπει να είναι προσαρμοσμένη σε κάθε άτομο και στην αντίστοιχη κατάσταση, και θα πρέπει να γίνει ιδιαιτέρως.
- Φρόντισε να γίνεται εγκαίρως, αφού όταν το feedback δοθεί με μεγάλη καθυστέρηση (π.χ. μήνες μετά το περιστατικό), τότε η αντικειμενικότητά του θα αμφισβητηθεί.

- Να ενθαρρύνεις τον αυτοστοχασμό, καθώς έτσι ο εκάστοτε άνθρωπος θα μπορέσει να προσέξει τις πράξεις ή τη συμπεριφορά του.
- Κατά κανόνα, ξεκίνα από τα θετικά και στη συνέχεια προχώρα στα αρνητικά γεγονότα. Φρόντισε να είσαι πολύ συγκεκριμένος και να δίνεις παραδείγματα ενεργειών ή καταστάσεων.
- Μην ξεχνάς να χρησιμοποιείς το "εγώ". Δώσε feedback από τη δική σου οπτική γωνία. Με αυτόν τον τρόπο αποφεύγεις να χαρακτηρίσεις το άτομο.



A close-up photograph of a hand holding a circular wooden token with a simple smiley face drawn on it. The token is light-colored wood with two black dots for eyes and a curved line for a smile. The hand is positioned at the top left, with the thumb and index finger holding the token. The background is a solid light blue color.

ΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΣ FEEDBACK



Οι αποδέκτες του feedback καλούνται να αξιολογήσουν τη δική τους απόδοση και να εκτιμήσουν πώς οι πράξεις τους επηρεάζουν τους άλλους.

Εάν λαμβάνεις σχόλια, να θυμάσαι:

① Η ανατροφοδότηση είναι απρόσωπη

Η ανατροφοδότηση που σου δίνει ο παρατηρητής αφορά αυτό που είδε εκείνη τη στιγμή στη συμπεριφοράς σου. Αυτό δεν αποτελεί σχόλιο για εσένα ως άτομο ούτε υπονοείται ότι επιδεικνύεις αυτή τη συμπεριφορά συνεχώς.

② Άκουσε και μην διακόπτεις

Προσπάθησε να μην διακόπτεις, να μην αμφισβητείς ή να μην εξηγείς την ώρα που λαμβάνεις ανατροφοδότηση. Να ακούς με ανοιχτό μυαλό και να κρατάς σημειώσεις για όσα λέγονται.

3 Να είσαι δραστήριος

Δοκίμασε μερικές από τις προτάσεις και σημείωσε προσεκτικά τυχόν βελτιώσεις και αλλαγές στη συμπεριφορά.

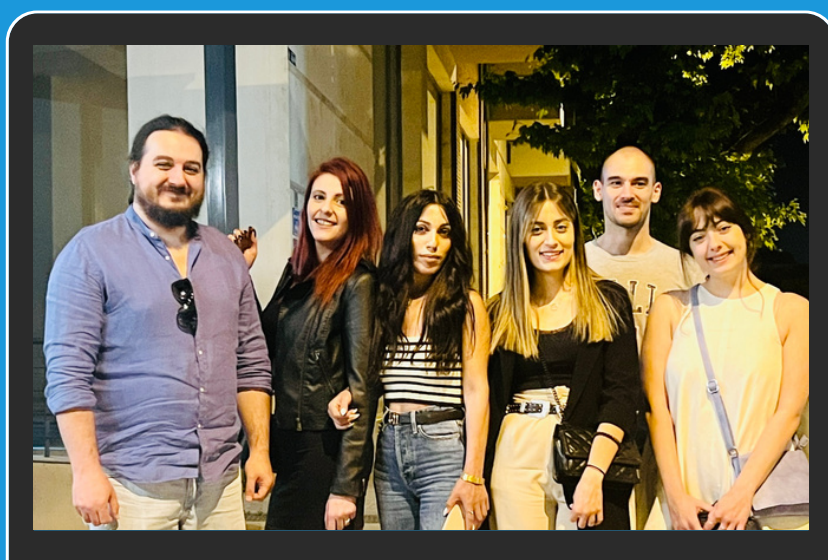
4 Συνέχισε την ανατροφοδότηση

Όλος ο σκοπός της ανατροφοδότησης είναι η βελτίωση της απόδοσης. Είναι μια καλή ιδέα να λαμβάνεις feedback από το ίδιο άτομο, καθώς θα είναι σε θέση να σου πει τι λειτουργεί και τι πρέπει να αλλάξει.



ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ;

**ΕΛΑ ΚΑΙ ΕΣΥ ΜΑΖΙ ΜΑΣ
ΚΑΙ ΜΑΘΕ ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΝΕΙΣ ΚΑΙ
ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΕΙΣ
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ FEEDBACK**



Η ομάδα του skg.education σε περιμένει! Βρες το κατάλληλο πρόγραμμα που σου ταιριάζει και ξεκίνησε την καριέρα σου δυναμικά



ΔΕΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΕΔΩ!
