

## Opdracht 4: Feedback geven

Vraag iemand op je werk of thuis of je ze feedback mag geven.

Focus je op iets dat je waardeert, bewondert of wat helpt bij je eigen handelen.

Start je feedback met 'ik zag', 'ik hoorde ' en beschrijf je eigen waarneming ....

Loop dan dit 4G-model langs:

1. Gedrag (je observatie van het gedrag van de ander)
2. Gevoel (het positieve gevoel dat dit gedrag bij jou oproept)
3. Gevolg (het positieve effect dat dit gedrag heeft)
4. Gewenst gedrag (het gedrag waar je meer van wil zien bij de ander). Vraag ook hoe de ander het ervaart.

Sta er even bij stil: welk effect heeft feedback voor de ander en het gesprek wanneer het op een waarderende manier gegeven wordt? Vraag de ander ook hoe deze het ervaart.

**Tip:** dit is ook een leuke opdracht voor een team. Laat ze in tweetallen werken. Ze kiezen een situatie/gedrag van de ander die ze positief vonden en laat ze het 4G-model langslopen. Bespreek plenair hoe men deze feedback ervaren heeft.