



FEEDBACK BIDRAR TILL VÅR UTVECKLING.

FEEDBACK ÄR DET mest effektiva verktyget för att utveckla relationer – om det används på ett bra sätt. Lika självklart som det är att ge feedback borde det vara att kunna ta emot feedback på ett bra sätt. Att systematiskt arbeta med feedback när vi möts gör det till en del av vår kultur. Nedan följer övningar som ger oss möjlighet att träna på feedback.

1 Porträttövning med feedback

Detta är en övning som passar lika bra som inledning eller som avslutning av ett möte eller utbildning.

Alla ritar ett porträtt av sig själv med "fel" hand. Detta för att alla ska ha lika "svårt", annars finns det risk att en del säger att de inte kan rita.

- Gör ett **plus-tecken** i vänster hörn av pappret och skriv en positiv egenskap som du tycker att du tillför gruppen. Ex. *glatt humör, humor, vågar säga vad jag tycker, är påhittig, kreativ, hjälpsam, bra på att lyssna...*
- Gör ett **minus-tecken** i höger hörn och skriv dit ett personligt utvecklingsområde, något man behöver jobba på. Ex. *våga prata mer i grupp, tänka först och prata sen, lyssna på andra, komma i tid...*
- När alla är klara sätter man upp alla porträtt på väggen. Sen står man tillsammans hela gruppen medan en i taget presenterar sig utifrån sitt porträtt.
- Som avslutning kan man placera deltagarna på stolar i en ring, och alla får sitt porträtt i handen. Därefter skall alla skicka sitt porträtt **ett steg till vänster** – alla får då en annans porträtt i sin hand. Uppgiften då är att skriva en positiv feedback till denna person på pappret! Eller en egenskap som man tycker att personen har. Eller en hälsning. Ex. *Snäll, omtänksam, kreativ, rolig, du har inspirerat mig! jag vet att du kommer att lyckas, osv.*

2 Feedback i kuvert

I denna övning krävs minst fyra personer för bra resultat. Alla har varsitt kuvert med sitt namn på. Kuverten läggs på bordet. Alla deltagare får sedan lika många kort (att skriva på) som antalet personer som deltar i övningen.

- Varje person får ett av kuverten på bordet, dock inte det med det egna namnet på. Därefter tar personen ett kort och skriver några positiva ord eller meningar om den deltagare vars namn står på kuvertet. Koppla gärna övningen till det dagliga arbetet. Ex. *"Det här har jag uppskattat hos dig idag!"*
- Kortet läggs i kuvertet och skickas vidare till nästa person som gör likadant. Fortsätt sedan med nästa kuvert tills alla kort fått en feedbackhälsning.
- Övningen är färdig när alla kuvert är fyllda med kort som alla har fått chansen att skriva på. Därefter får varje medarbetare med sig kuvertet och kan läsa igenom innehållet när hen vill.

3 Spegling

Ett sätt att avsluta ett möte är att göra en spegling. Spegling innebär att deltagarna "tittar sig i spegeln" och tänker efter hur mötet har varit. Passar bäst i grupper som känner varandra.

Börja med en egen reflektion – gärna med egna stödanteckningar – och sedan går man laget runt och ger och tar feedback.

Börja med att ställa en eller flera reflektionsfrågor. Till exempel:

- Hur har jag varit mot de övriga den senaste veckan?
- Hur har jag känt mig?
- Vad har jag lärt mig?
- Hur kan jag göra för att bli bättre?

När gruppen individuellt har reflekterat över de här frågorna berättar deltagarna för varandra vad de kommit fram till. Man kan sitta två och två eller gå laget runt.

Nästa möte följer gruppen upp övningen med en ny time-out där alla reflekterar över vad som hänt sedan sist och vad deras egna beteenden har lett till.