

WAT MOET IK DOEN

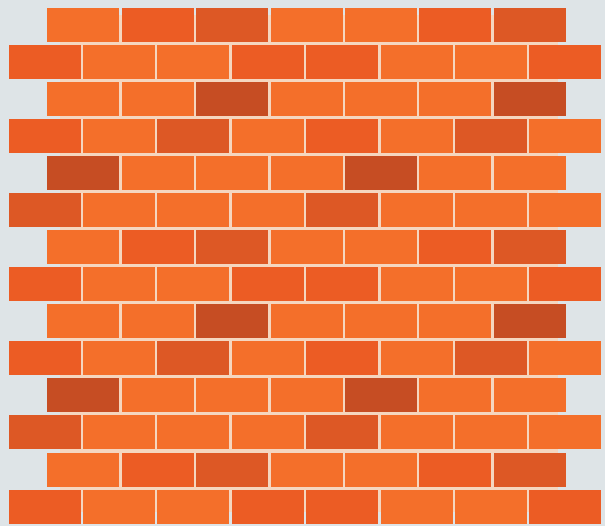
MET NEGATIEVE

FEEDBACK ?!



3 STRATEGIEËN

MUREN

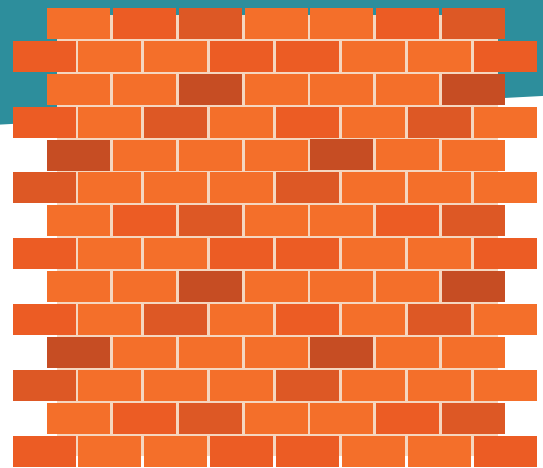


GEEN


GRENZEN

GRENZEN





MUREN



**je houdt àlles buiten
je sluit je af van de
feedback**

- zowel van de (on)terechte inhoud van de feedback
- als van de toon, de emotie van de zender

nadelen



- je verliest alle verbinding met de ander
- je leert niets n.a.v. de elementen waar je wel iets mee zou aan kunnen
- er verandert kortweg niets

nadelen
(vervolg)



- de relatie met de zender is verstoord. Deze wordt nog bozer / gefrustreerder omdat je ronduit niet luistert



GEEN GRENZEN



alles van de feedback / kritiek komt zwaar binnen

- zowel van de (on)terechte inhoud van de feedback
- als van de toon, de emotie van de zender

nadelen



- je bent er helemaal ondersteboven van
- je komt snel terecht in 1 van de 3 mogelijke reacties:
 - fight - vechten
 - flight - vluchten
 - freeze - bevriezen

nadelen (vervolg)






- de relatie met de zender is verstoord. Deze wordt nog bozer / gefrustreerder
 - omdat je je verdedigt
 - omdat je 'weg rent'
 - omdat je geen reactie geeft






GRENZEN

je beslist heel bewust
wat je van de feedback
wil aannemen
en wat niet



-  • terechte inhoud
waar je iets mee kan
-  • de positieve intentie
van de zender
-  • beledigingen

-  • veralgemeningen
-  • een emotionele toon
-  • de eigen frustratie van
de zender

voordelen



- je behoudt een goede
verbinding met de ander
- je groeit !

**datgene waardoor jij een
betere versie wordt van jezelf**

BRAIN TRAIN

The biggest room in the world is the room for improvement

