

Den som ger feedback

Den som tar emot feedback

Observation

Beskriv en konkret situation/händelse

- Vad jag ser
- Vad jag hör
- Fakta

Effekt

Förklara vilken effekt det har på dig

- Vad du tänker om det
- Hur det får mig att känna
- Hur det påverkar mitt beteende

Pausa

Pausa och lyssna på frågor om eventuella oklarheter

Förslag

Ge konkreta förslag för förändring

Lyssna

Avbryt inte
Argumentera inte
Försvara dig inte

Klargör

Om det är något du inte förstått eller undrar över

Lyssna

Tack

Tacka för feedbacken

Bestäm

Bestäm om något råd ska tillämpas och gör en plan för det