

Crește cu ajutorul feedback-ului

Există două tipuri de feedback – pozitiv și negativ. Ambele tipuri sunt importante pentru a ne ghida pe calea spre succes. Când te confrunți cu tot felul de provocări, cu cât ești mai bine informat(ă), cu atât mai ușor îți va fi să depășești problemele și să găsești soluții. Asigură-te că înțelegi puterea feedback-ului, consideră feedback-ul regulat binevenit și folosește-l pentru a-ți îmbunătăți creșterea.

FII DESCHIS(Ă)

Mulți dintre noi nu cerem feedback pentru că ne e teamă de răspuns. Fii deschis(ă) la feedback, chiar dacă este ceva ce nu vrei să auzi.

- Solicită feedback în mod intenționat și activ.
- Întreabă: „În ce fel ți se pare că îmi pun limite?”
- Consideră feedback-ul negativ drept oportunitate de creștere.

CAUTĂ TIPARE

Dacă mai mulți oameni îți spun același lucru, probabil există un sâmbure de adevăr în lucrul respectiv. De ce să negi? Întreabă-te: „Prefer să am dreptate sau să fiu fericit(ă)? Prefer să am dreptate sau să am succes?”

REȚINE CĂ FEEDBACK-UL NU ESTE ÎNTOTDEAUNA CORECT

Feedback-ul nu este întotdeauna util sau corect – trebuie să ai în vedere întotdeauna sursa sa. Dacă persoana care îți oferă feedback este alterată din punct de vedere emoțional sau informată greșit, acest lucru poate afecta validitatea sau acuratețea criticilor. Ascultă feedback-ul, dar interiorizează-l în mod înțelept.

CUM SĂ RĂSPUNZI LA FEEDBACK-UL NEGATIV

- Gândește-te la feedback ca la un ghid corectiv, nu ca la o critică – sunt simple informații menite să te ajută să te adaptezi și să-ți atingi obiectivele mult mai repede. Deseori, feedback-ul îți poate transforma semnificativ viața, dacă îl asculți.
- Nu te supără pe persoana care îți dă feedback. De câte ori ai reacționat cu furie sau ostilitate față de cineva care ți-a oferit un feedback cu adevărat util? Furia îți întârzie creșterea. În schimb, concentrează-te pe gratitudinea pentru feedback-ul primit și fii deschis(ă) la schimbare.

CE SĂ FACI CÂND FEEDBACK-UL ÎȚI SPUNE CĂ AI EȘUAT

- **Gândește-te că ai făcut tot ce ți-a stat în putință**, cu informațiile, cunoștințele și competențele pe care le aveai la momentul respectiv.
- **Scrive tot ceea ce ai învățat din această experiență**, apoi fă o listă a modalităților care îți vor permite să faci mai bine data viitoare.
- **Nu uita să mulțumești tuturor pentru feedback.** Interiorizează feedback-ul, folosește ceea ce este aplicabil și valoros pentru viitor și elimină restul.
- **Rezolvă eventualele neplăceri create**, cu scuze sau regrete acolo unde este cazul.
- **Acordă-ți timp pentru a privi înapoi și a-ți revizui succesele.** E important să-ți reamintești că ai avut numeroase succese.
- **Concentrează-te din nou pe viziunea ta.** Interiorizează lecțiile învățate și reafirmă-ți angajamentul față de planul tău inițial sau creează un nou plan de acțiune. Continuă să mergi înainte către împlinirea visurilor tale.