

## 7 kroków skutecznej informacji zwrotnej

Zastanów się przez chwilę czy jest ktoś, komu chciałbyś coś powiedzieć, ale nie wiesz jak to zrobić. Nie chcesz być nieuprzejmy, źle zrozumiany, obawiasz się reakcji. Następnie napisz swoją wypowiedź używając poniższych punktów:

1. **Czuję, mam wrażenie...** – opisz wpływ zachowania osoby, do której się zwracasz, na twoje emocje i uczucia  
.....  
.....
2. **Kiedy robisz...** - opisz jej zachowanie  
.....  
.....
3. **Dlatego, że...** - podaj konsekwencje zachowania dla siebie/innych  
.....  
.....
4. **Przerwa** – pozwól osobie, z którą rozmawiasz odpowiedzieć
5. **Chciałbym...** - opisz oczekiwane przez siebie zmiany/zachowania  
.....  
.....
6. **Dlatego, że...** - wyjaśnij korzyści wynikające ze zmiany zachowania  
.....  
.....
7. **Czy możemy się tak umówić?** – uzyskaj deklarację zmiany  
.....  
.....