

fab CONNECT her

Future Female
Innovators In STEAM

 Medegefinancierd door
de Europese Unie



Feedbackdagboeken

Deze activiteit helpt je om te reflecteren op je feedbackvaardigheden en manieren te vinden om deze te verbeteren. Door bij te houden hoe je feedback geeft en ontvangt, krijg je inzicht in wat werkt, wat niet werkt, en hoe je je feedback effectiever kunt maken.

Werkwijze:

1. Houd een feedbackdagboek bij gedurende één week

- Schrijf elke keer dat je feedback geeft of ontvangt op:
 - Hoe de feedback werd gegeven (toon, woordkeuze, situatie).
 - De reactie die het opriep (positief, defensief, neutraal).
 - Wat beter kon (duidelijkheid, timing, andere benadering).

2. Evalueer & herken patronen

- Bekijk aan het eind van de week de terugkerende patronen in je feedbackmomenten.
- Stel jezelf de volgende vragen:
 - Werkten bepaalde manieren van feedback geven beter dan andere?
 - Hoe reageerden mensen verschillend op de manier waarop de feedback werd gebracht?
 - Welke aanpassingen kan ik doen om mijn feedbackvaardigheden te verbeteren?

Reflectie:

- Wat verraste je in de manier waarop feedback werd ontvangen?
- Hoe kun je je feedbackstijl aanpassen aan verschillende situaties en persoonlijkheden?
- Welke veranderingen ga je doorvoeren in hoe je feedback geeft of ontvangt?

Door deze activiteit uit te voeren, word je zelfbewuster in hoe je feedback benadert en ontwikkel je strategieën om feedback effectiever en constructiever te maken.

