

# fab CONNECT her

Future Female  
Innovators In STEAM

 Samfjármagnað af  
Evrópusambandinu

## Endurgjafardagbækur

Þessi æfing hjálpar þér að hugleiða færni þína í að gefa endurgjöf og finna leiðir til að bæta þig. Með því að fylgjast með því hvernig þú gefur og færð endurgjöf færðu innsýn í hvað virkar, hvað virkar ekki og hvernig þú getur gert endurgjöf þína áhrifaríkari.

## Ferli:

### 1. Haltu endurgjafardagbók í eina viku

- Í hvert skipti sem þú gefur eða færð endurgjöf skaltu skrifa niður:
  - Hvernig endurgjöfin var veitt (tónn, orðalag, umgjörð).
  - Viðbrögðin sem það fékk (jákvæð, varnarleg, hlutlaus).
- Hvað mætti bæta (meiri skýrleika, betri tímasetning, önnur nálgun).

### 2. Farið yfir og greinið mynstur

- Í lok vikunnar skaltu leita að þróun í samskiptum þínum við endurgjafir.
- Spyrðu sjálfan þig:
  - Virkuðu ákveðnar leiðir til að gefa endurgjöf betur en aðrar?
  - Hvernig brugðust fólk mismunandi við eftir því hvernig endurgjöf var veitt?
  - Hvaða breytingar get ég gert til að bæta færni mína í að gefa endurgjöf?

### Íhugun:

- Hvað kom þér á óvart við það hvernig viðbrögðin voru móttækin?
- Hvernig geturðu aðlagð viðbragðsstíl þinn að mismunandi aðstæðum og persónuleika?
- Hvaða breytingar munt þú gera á því hvernig þú gefur eða tekur á móti endurgjöf héðan í frá?

Með því að ljúka þessu verkefni munt þú verða meðvitaðri um hvernig þú notar endurgjöf og öðlast aðferðir til að gera hana áhrifameiri og uppbyggilegri.

