

# 5 TIPS TIL AT GIVE KONSTRUKTIV KRITIK

---

*Brugbar feedback bør baseres på giverens empati og oprigtige interesse for modtageren. Det kræver nemlig gensidig respekt, hvis feedbacken skal have effekt.*

*Derudover bør du have god tid og hele tiden huske, at det ikke handler om at placere skyld eller pege fingre.*



## **1. Forbered modtageren og skab kontekst**

Skitser kort fra start hvad du vil give feedback på og hvorfor, så du forbereder modtageren på hvad snakken vil gå på og hvad formålet er. På den måde sætter du tidligt rammen for samtalen, så du kan skabe en forståelig og saglig kontekst.

Når du har forklaret hvad konteksten, formålet og eventuelt tidsrammen er, bliver det lettere for modtageren at høre og forstå din feedback fordi det skaber overblik.

## **2. Giv både ris og ros**

Mange har tendens til at gå i forsvarsposition, når de modtager feedback. For at afvæbne dette, kan det være fordelagtigt at også rose modtageren. Nogle anvender den såkaldte "ros-ris-ros"-model, men hvis du altid starter din konstruktive kritik med ros, risikerer du at folk ikke længere lytter til din ros, men blot venter på dit "men...".

Husk naturligvis ikke at gøre din feedback til én lang negativ oplevelse for modtageren. Anerkend eksempelvis intentionen bag handlingen eller et andet relevant element, som personen gjorde godt.

## **3. Vær direkte og konkret**

Undgå at pakke din feedback ind, da det både kan skabe misforståelser, men også virker som om du ikke mener at modtageren kan klare at høre din ærlige feedback. Derfor bør du heller ikke undskylde din feedback - du gør det oprigtigt for at hjælpe.

Undgå generelle betragtninger og tendenser, da de er vanskelige at forholde sig til. Udvælg nogle få specifikke punkter - eksempelvis max 3, som du vil fokusere på.

#### 4. Lad modtageren svare

Konstruktiv kritik er fremadsynet og fokuserer på løsning fremfor årsag. Hvis modtageren har behov for at forklare, så lyt til dem som en del af processen. Eftersom I muligvis har forskellige synspunkter, bør feedbacken blive til en dialog.

Vær opmærksom på både dit eget og modtagerens ordvalg og kropssprog, da begge elementer ændrer sig i løbet af samtalen og påvirker udfaldet.

#### 5. Tag ejerskab

Feedback er din personlige mening og i allerhøjeste grad subjektiv. Start derfor hellere dine sætninger med "Efter min mening...", "Jeg synes..." end "Du er...". Du bør forsøge opnå enighed gennem fokus på elementer som modtageren faktisk kan ændre.

Tilbyd eventuelt alternativer gennem positive forslag uden at virke bedrevidende.



# 5 GODE RÅD TIL AT MODTAGE FEEDBACK

---

*Det kan være svært at modtage konstruktiv kritik, men jeg håber at disse 5 tips vil hjælpe dig, da der ligger en enorm værdi i at værdsætte feedback.*

*Det allervigtigste er at lytte efter!*



## **1. Kend dine tendenser**

Går du i forsvarsposition, går du til modangreb, smiler du mens du faktisk er vred indvendigt eller afviser du feedback med det samme, men tager det til dig over tid?

Bliv bevidst omkring hvordan du reagerer og tag en beslutning om hvordan du ønsker at modtage feedback fremadrettet. Ved at forbedre din proces over tid, vil du få mere ud af den feedback, du får.

## **2. Adskil hvad fra hvem**

Selvom det kan være vanskeligt, skal du forsøge ikke at tage feedbacken personligt. Uanset hvem som giver den. Din relation til personen, der giver feedback, kan gøre det vanskeligt at modtage det konstruktivt. Feedback fra gode venner, din familie eller kæreste kan virke sårende.

Men forsøg at tage et skridt tilbage og hør på selve feedbacken adskilt fra personen, som giver den. På den måde viser du også respekt for af giveren har brugt tid på feedbacken.

## **3. Lyt aktivt og stil spørgsmål**

Lyt og lad giveren tale færdigt. For at undgå misforståelser kan du stille uddybende spørgsmål, så du i højere grad kan forstå feedbacken som den er ment.

Når du har hørt og forstået kritikken, bør du undgå at bortforklare og lave undskyldninger.

#### 4. Vær åbensindet

Forsøg at undgå forsvarspositionen, men se i stedet situationen fra den andens perspektiv. Med udgangspunkt i at feedbacken bliver givet på en oprigtig baggrund, kan der ligge en stor værdi for dig i at forstå og reagere på feedbacken.

Husk også at du ikke nødvendigvis behøver være enig i den konstruktive kritik og ej heller implementere den. I sidste ende er det altid op til dig som modtager af feedbacken hvad du vil bruge den til.

#### 5. Spørg om feedback

Hvis du beder om feedback, får du det oftere og dermed bliver du bedre til at modtage det og du kan udvikle dig mere. Både når du giver og modtager feedback, kan det være fordelagtigt at følge op på eventuelle ændringer efter et passende tidsrum.

Vær specifik omkring hvad du vil have feedback på og måden - altså hvad du kan gøre bedre, ikke blot en karakter. Hvis du har fået feedback, som du ikke er enig i, kan du overveje at spørge andre om netop dette.

Med disse 10 simple tips håber jeg at du vil få mere ud af den feedback, som du modtager og nå de mål, som du drømmer om samt er bedre til at give konstruktiv kritik.

