

INFORMACJA ZWROTNA

- Pozytywna intencja , ważne jest dobro odbiorcy
- Empatyczna
- Zwracamy się nie do osoby, ale do jej /jego działań, tego co robi, do działań, które można zmienić lub wzmocnić:
„akceptuję cię takim jakim jesteś, ale w twoim zachowaniu nie podoba mi się...”
- „Zaraz po” – udzielana tuż po danej sytuacji
- Konkretna, opisowa
- Spokojna

NEGATYWNA INFORMACJA ZWROTNA: FUO

1. Mówimy o **F**aktach
2. Nasz stosunek, **U**czucia (opinia, postawa, określenie co czułem/czułam)
3. Efekty i konsekwencje (co dane działanie powoduje, jakie są konsekwencje)
4. **O**czekiwania: co z tym można zrobić (czego oczekuję, jakie mogą być konkretne zmiany w zachowaniu)

POZYTYWNA INFORMACJA ZWROTNA (WZMOCNIENIE)

1. Podoba mi się to, że.... , dziękuję ci.., jestem pod wrażeniem, że....
2. Wyróżnienie: przede wszystkim dziękuję, ci za.., szczególnie sobie cenię to... , wyjątkowe jest to...