



# Odissea

## Checklist voor het geven en ontvangen van betrokken feedback<sup>1</sup>

Ik weet dat ik eraan toe ben om feedback te geven, wanneer:

- Ik bereid ben om naast je te komen zitten (in plaats van tegenover je);
- Ik bereid ben om het probleem voor ons neer te leggen (in plaats van tussen ons in of het naar jou toe te schuiven);
- Ik bereid ben om te luisteren, vragen te stellen en te accepteren dat ik het probleem mogelijk niet helemaal doorzie;
- Ik oog heb voor wat je goed doet (en niet alleen voor wat je minder/niet goed doet);
- Ik je sterke punten zie en samen met jou wil kijken hoe je die nog beter kunt inzetten;
- Ik je kan aanspreken op je gedrag zonder schaamte of schuld op te roepen;
- Ik verantwoordelijkheid wil nemen voor mijn eigen aandeel;
- Ik je oprecht kan bedanken voor je inspanningen;
- Ik met je kan praten over het potentieel in het probleem: de kansen en mogelijkheden die zich aandienen;
- Ik zelf de kwetsbare opstelling en openheid kan laten zien die ik van jou verwacht.

Ik weet dat ik eraan toe ben om feedback te ontvangen, wanneer:

- Ik bereid ben om naast je te komen zitten (in plaats van tegenover je);
- Ik bereid ben om het probleem voor ons neer te leggen (in plaats van tussen ons in of het naar jou toe te schuiven);
- Ik bereid ben om te luisteren, vragen te stellen en te accepteren dat ik het probleem mogelijk niet helemaal doorzie;
- Ik oog heb voor wat je goed doet (en niet alleen voor wat je minder/niet goed doet);
- Ik mijn sterke punten zie en samen met jou wil kijken hoe ik die nog beter kan inzetten;
- Ik me kan laten aanspreken op mijn gedrag zonder schaamte of schuld te voelen;
- Ik verantwoordelijkheid wil nemen voor mijn eigen aandeel;
- Ik je oprecht kan bedanken voor je feedback;
- Ik met je kan praten over het potentieel in het probleem: de kansen en mogelijkheden die zich aandienen;
- Ik zelf de kwetsbare opstelling en openheid kan laten zien die ik van jou verwacht.

---

<sup>1</sup> Dit is een bewerking van Margreet van Persie ([www.odissea.nl](http://www.odissea.nl)) op basis van de checklist van Brené Brown, De kracht van kwetsbaarheid, pagina 201.