

Geri Bildirim Verme

Geri Bildirim Vermeye Giriş

Geri bildirim vermek yaşam koçluğunun önemli bir parçasıdır. Müşterilerin gelişim alanlarını belirlemelerine ve ilerlemeleri hakkında fikir edinmelerine olanak tanır. Bununla birlikte, çok sert veya çok yumuşak olmadan yararlı bilgiler sağlamak için olumlu ve olumsuz yorumlar arasında doğru dengeyi kurmanız gerektiğinden, etkili geri bildirim vermek zor olabilir. Bu eğitimde, daha etkili bir koç olabilmeniz için geri bildirim vermenin temel ilkelerini inceleyeceğiz.

Geri Bildirim Vermenin Faydaları

Geri bildirim hem koçlar hem de müşteriler için birçok faydası vardır. Koçlar için, başarılarına ve büyümelerine yatırım yaptığınızı göstererek müşterinizle güven inşa etme fırsatı sağlar. Ayrıca, danışanların yargılanma veya eleştirilme korkusu olmadan kendilerini rahatça ifade edebilecekleri güvenli bir alan yaratılmasına yardımcı olur. Müşteriler için geri bildirim, zaman içinde ayarlamalar yapmalarına ve sonuçlarını iyileştirmelerine yardımcı olabilecek performansları hakkında değerli bilgiler sunar. Son olarak, kişisel gelişim ve büyümenin önemli bir parçası olan öz yansımayı teşvik eder.

Yapıcı Eleştiri Sağlamak



Yapıcı eleştiride bulunurken, amacınızın müşterinizi hata yaptığı veya beklentileri karşılamadığı için eleştirmek yerine gelişmesine yardımcı olmak olması gerektiğini unutmamak önemlidir. Bunu etkili bir şekilde yapmak için, kişiden ziyade davranışa odaklanın; "yaptın/yapmadın..." yerine "fark ettim..." veya "hissettim..." gibi "ben" ifadelerini kullanın. Bu, yorumlarınızın bireye doğrudan saldırmak yerine neyin iyileştirilmesi gerektiğine odaklanmasına yardımcı olacaktır, bu da kızgınlık veya savunmasızlık duygularına yol açabilir. Ayrıca, "her zaman" veya "asla" gibi mutlak ifadeler kullanmaktan kaçının, çünkü bunlar gerçeği tam olarak yansıtmayan abartılar olma eğilimindedir - bunun yerine "sık sık" veya "ara sıra" gibi kelimeleri tercih edin. Son olarak, mesajınızı şekerle kaplamamaya çalışın - eleştiri yaparken nezaket önemli olsa da, çok nazik olursanız, düzgün bir şekilde iletilmeyebilir, bu nedenle bu durumda kibarlıktan ziyade netliği hedefleyin!

Olumlu Geri Bildirim Vermek

Olumlu geribildirim, koçluk hizmetleri sunarken yapıcı eleştiri kadar önemlidir, çünkü müşterilerin iyi yaptıkları alanları vurgulayarak ve hedeflere ulaşmak için daha fazla çaba göstermelerini teşvik ederek onları motive etmeye yardımcı olur. Olumlu geri bildirim verirken, neyin başarılı olduğu konusunda spesifik olmak en iyi uygulamadır - örneğin, birine neden başarılı olduklarına dair herhangi bir bağlam olmadan sadece iyi bir iş çıkardıklarını söylemek yerine "bu durumu gerçekten iyi idare ettin" gibi bir şey söylemek! Ayrıca, "aferin!" gibi genel iltifatlar kullanmaktan kaçının. Bunun yerine, çabalarını diğerlerinden ayıran şeyin ne olduğunu düşünmek için biraz zaman ayırın (örneğin, yaratıcı problem çözme), böylece özellikle başarılarına yönelik anlamlı övgüler verebilirsiniz!

Sözsüz İletişimi Etkili Kullanmak



Beden dili genellikle tek başına kelimelerden daha yüksek sesle konuştuğundan, geri bildirim sağlarken sözsüz iletişim önemli bir rol oynar! Konuşmalar sırasında nasıl hareket ettiğinize dikkat etmek (örneğin, öne eğilmek yerine arkaya eğilmek) bir başkasının söylediklerine ilgi duyduğunuzu gösterebilir ve bu da belirli konular hakkında daha fazla tartışmayı teşvik edebilirken, konuşmalar boyunca göz temasını sürdürmek, konuşmaya dahil olanlara saygı ve dikkat gösterir - zaman zaman anlaşmazlıklar olsa bile! Ayrıca, kişinin kollarını açık tutması (kavuşturmak yerine) açıklık anlamına gelirken, tartışmalar sırasında doğal bir şekilde gülümsemek, genel olarak daha rahat bir atmosfer yaratmaya yardımcı olabilecek sıcaklık anlamına gelir - her şey düşünüldüğünde sözsüz iletişim, koçlar ve müşteriler arasında sağlıklı ilişkiler kurma yolunda uzun bir yol kat eder!

Görüşmeler Sırasında Duyguları Yönetmek Görüşmeler sırasında duyguların (hem olumlu hem de olumsuz) ortaya çıkması normaldir, ancak bunları etkili bir şekilde nasıl yöneteceğinizi öğrenmek, etkili geri bildirim verirken çok önemlidir, çünkü duygular kontrol edilmezse üretken diyalogu hızla rayından çıkarabilir! Mümkünse, zor konulara girmeden önce sakinleşmek için önceden nefes egzersizleri yapmayı deneyin - ayrıca, ilgili herkesin aynı şeyi istediğini kendinize hatırlatarak perspektifinizi koruyun: kullanılan yöntemlerle ilgili görüş farklılıklarına rağmen başarı ve ilerleme istenen sonuçlara ulaşır; son olarak, yanıt vermeden önce aktif olarak dinleyin - insanların kendilerini tam olarak ifade etmelerine izin vermek, tüm durumu daha iyi anlamamızı sağlar, böylece kendimizi aşırı duygusallaştırmadan eldeki sorunları ele almaya daha uygun yanıtlar oluşturmamıza olanak tanır!

Sonuç olarak, etkili ancak destekleyici ve yapıcı geri bildirim nasıl verileceğini öğrenmek, her yaşam koçunun müşterilerimize hak ettikleri kaliteli hizmeti sunmak için ustalaşması gereken kritik bir beceri setidir; ancak sürecin karmaşıklığı nedeniyle, iletişim tarzları, sözlü



olmayan ipuçları, duyguları yönetme vb. gibi çeşitli unsurların dikkatli bir şekilde dikkate alınması gerekir.

WENSTITU

