

Positivt skvaller

Börja en arbetsplatsträff med övningen. Del 1 och 2 behöver inte göras vid samma tillfälle.

Del 1: Positiv feedback ca 10 min

Arbeta två och två. Övningen går ut på att en person intervjuar den andre. Förtydliga gärna att den som intervjuar ska strikt hålla sig till frågorna. Det är annars lätt att intervjun övergår till ett allmänt samtal där intervjuaren börjar prata om egna erfarenheter (i och för sig trevligt men utanför övningen)

(På nästa sida finns frågorna som du kan kopiera och dela ut)

Övning

Ställ följande frågor:

- På bussen igår hörde jag två av dina kolleger som pratade om dig. De gav dig beröm och pratade om dina positiva egenskaper.
- Vad tror du dina kolleger berättade om dig?
- Fråga "Vad mer?" tills du känner att det inte går att få fram mer.



Avsluta genom att ge din kollega positiv feedback. Om du vill kan du använda någon av följande inledningar:

Av det du berättat uppskattar jag speciellt

Jag tycker också att du.....

Byt sedan roller gör om övningen.

Del 2: ca 30 min

Samtala i grupper (3-4 personer) kring följande fråga:

Hur kan man ge positiv feedback? Vilken uppskattning känns bäst? (5 min).

Samlas och sammanfatta vad grupperna kommit fram till. Skriv på blädderblock. (10 min).

Samtal i hela gruppen (kan även först diskuteras i mindre grupper) (15 min)

- Vilken typ av positiv feedback är vi bra på att ge i vår organisation? I vilka sammanhang förekommer det?
- I vilka sammanhang kan vi bli bättre på att ge positiv feedback?
- När är det viktigt att ge kritik (negativ) till någon? Hur ska den ges för att den ska bli effektiv

Positivt skvaller

- På bussen igår hörde jag två av dina kolleger som pratade om dig. De gav dig beröm och pratade om dina positiva egenskaper.
- Vad tror du dina kolleger berättade om dig?
- Fråga "Vad mer?" tills du känner att det inte går att få fram mer.



Avsluta genom att ge din kollega positiv feedback. Om du vill kan du använda någon av följande inledningar:

Av det du berättat uppskattar jag speciellt

Jag tycker också att du.....

Byt sedan roller gör om övningen.

Variant

Tänk på 3 personer som du är nära – vänner, kolleger, familjemedlem.

Välj en av dem.

- Vad tror du han/hon uppskattar hos dig? Vad mer?....Vad mer?
- Ta den andra personen på din lista.
- Vad tror du han/hon uppskattar hos dig? Vad mer?....Vad mer?
- Ta den tredje personen på din lista.
- Vad tror du han/hon uppskattar hos dig? Vad mer?....Vad mer?

Avsluta på samma sätt som ovan.