

# Zpětná vazba

Jitka Navrátilová

12.3.2013



# Principy efektivní supervize

- - je orientovaná na uchopitelná (specifická) témata
- - má směr
- - je jasně strukturovaná
- - má zpětnou vazbu
- - využívá principy vzdělávání dospělých
- - pracuje pozorně s mocí
- - využívá kontraktaci
- - dbá na preferovaný učební styl
- - nabízí široké spektrum dovedností
- - navazuje klinické zkušenosti na vzdělávací cíle
- - chápe supervizora jako rolový model
- - dbá na paralelní procesy
- - chápe supervizi jako vývojový proces
- - vyvažuje autonomii a závislost
- - je podporována prostředím
- - dbá na emoční situaci supervidovaného
- - dbá na supervizní vztah



# Poskytování zpětné vazby

- Pomáhá:
  - lépe si uvědomit to, co děláme a jak to děláme;
  - učit se, růst a rozvíjet se



# Efektivní zpětná vazby

- je průběžná
- týká se specifického chování (ne ty)
- je vhodně časovaná
- obsahuje pozitivní ocenění
- počítá s emocemi a dbá na ně
- zahrnuje názor, stanovisko supervidovaného
- je hodnocena z pohledu kvality



# Přijímání zpětné vazby

- Poskytuje příležitost změnit nebo upravit to, co děláme a jak to děláme.

Když přijímáte zpětnou vazbu:

- Naslouchajte tomu, co bylo řečeno;
- Požádejte toho, kdo ji poskytuje, aby ujasnil to, co vám není jasné;



# Přijímání zpětné vazby

- Když jste přijali zpětnou vazbu:
  - přemýšlejte o tom, co zpětná vazba říká o vašem chování;
  - zvažte, co chcete změnit nebo upravit.

Vyhněte se:

- obraně při přijímání zpětné vazby;
- Ignorování zpětné vazby poté.



# Johariho okno

	Já o sobě vím	Já o sobě nevím
Jiní o mně ví	<b>Veřejná oblast</b> (chování, které znám já i druzí)	<b>Slepá oblast</b> (chování, které znají druzí, ale já si ho nejsem vědom)
Jiní o mně neví	<b>Skrytá oblast</b> (chování, které skrývám před druhými)	<b>Neznámá oblast</b> (neznámá nám i druhým, ale může se stát známou)

# Model Johariho okna

- Zjišťování toho, co o sobě víme a co ne.
- Vysvětlujeme význam a podstatu otevřenosti a uzavřenosti.
- model významu sebevnímání a toho, jak nás vnímají ostatní.
- Pochopení individuálního Johariho okna umožňuje efektivnější komunikaci.





# Veřejná oblast

- Oblast našeho JÁ představující informace, názory ..., o kterých víme a veřejně je prezentujeme.
- O této oblasti ví i ostatní lidé.



# Skrytá oblast

- Všechny poznatky o sobě, které skrýváme.
- Poznatky o sobě, které se týkají většinou negativních aspektů našeho JÁ.
- Při hromadění negativních vědomostí a emocionality, stávají se pro člověka zátěží.
- Může dojít k přetlaku (nekontrolované výbuchy emocionality atd.)



# Slepá oblast

- Oblast našeho JÁ, o které sami nevíme, ale ostatní o ní ví.
- Tendence k přeceňování nebo podceňování.
- Neschopnost vidět reálné možnosti.
- Zpětná vazba nástrojem přenesení slepé oblasti našeho JÁ do oblasti veřejné.
- Nepřijetí zpětné vazby nezmenší naši slepou oblast.



# Neznámá oblast

- Ta oblast našeho JÁ, o které nevíme ani my, ani ostatní.
- Informace uložené hluboko v nevědomí.
- Vytěsněné zážitky a zkušenosti, které však ovlivňují naše vnímání.
- Vlastnosti a chování, které se neprojevily v reálné životní situaci (potenciál).

