



Vezetővé válni. Hatást gyakorolni. Irányt adni.

MIÉRT KULCS A VISSZAJELZÉS VEZETŐKÉNT?

A visszajelzés nem extra.
A vezetői működés alapja.

1

HA NINCS VISSZAJELZÉS

Mi történik a csapattal
visszajelzés nélkül?



- demotiválódik
- elbizonytalanodik
- nem tudja, jó irányba halad-e
- nem látja az értelmét a többlet erőfeszítésnek
- nem áll meg időben rossz irány esetén



A visszajelzés hiánya
bizonytalanságot termel.

2

KÉSŐI VISSZAJELZÉS HATÁSA

Mi történik, ha túl későn
adsz visszajelzést?



- derült égből villámcsapásként éri
- belső ellenállást vált ki
- védekezés indul el
- romlik a bizalom



A visszajelzés nem akkor hat,
amikor kimondod. Hanem amikor
még lehet változtatni.

3

FOLYAMATOS VISSZAJELZÉS EREJE

Mit ad a rendszeres,
apró visszajelzés?



- megszokottá válik a kommunikáció
- tiszták lesznek az elvárások
- csökken a nyomás a csapaton
- megerősíti a jó irányt



Az apró visszajelzések
biztonságot adnak.

4

FEJLŐDÉS MUTATÁSA

A visszajelzés nem csak javítás.
Hanem fejlődés visszatükrözése is.



- látja, hogy halad
- tudja, miben erősödik
- készen áll nagyobb felelősségre



A visszajelzésből épül
az önbizalom.

5

EGYÉRTELMI ELVÁRÁSOK

Mit kell vezetőként kimondanod?

- mit vársz el pontosan
- mi számít jó eredménynek
- merre kell haladni



Adj teret neki is:

- milyen információra van szüksége
- miben kér támogatást

6

SEBEZHETŐSÉG

Mit történik, ha megmutatod,
hogy te sem vagy tökéletes?



- biztonságot teremt
- bátorítja a kérdést
- csökkenti a megfélemlési kényszert



Ebben én nem vagyok jó,
ezért számítok rád.

Az, hogy valakire számítunk, valakiben bízunk,
építünk a tudására, kapacitására, az egyik
legerősebb motiváló erő.



“

A visszajelzés nem arról szól, hogy mit mondasz.
Hanem arról, hogy segítesz fejlődni.

”





Vezetővé válni. Hatást gyakorolni. Irányt adni.

MIÉRT NEM ADSZ VISSZAJELZÉST?

Nézzünk rá őszintén. A tudatosság az első lépés a változás felé.

1

SAJÁT MŰKÖDÉSEM

Mi jellemző rád leginkább?



- ☐ halogatom
- ☐ kerülöm
- ☐ túl puhán mondom
- ☐ inkább nem mondom ki
- ☐ utólag bánom, hogy nem mondtam
- ☐ túl direkt vagyok
- ☐ egyéb: _____

2

MI VAN MÖGÖTTE?

Miért nehéz számodra visszajelzést adni?



- ☐ nem része a személyiségemnek
- ☐ nem tanultam meg
- ☐ nem tudom, mit mondjak
- ☐ mesterkéltnek érzem
- ☐ félek a reakciótól
- ☐ nem akarok konfliktust
- ☐ más: _____



Melyik hat rád a legerősebben?

3

SAJÁT ÉLMÉNYEK

Emlékeid formálják a működésed.



EMLÉKSZEL OLYAN VISSZAJELZÉSRE, AMI JÓL ESETT?

Mi történt?

Mi volt benne jó?



ÉS OLYANRA, AMI ROSSZUL ESETT?

Mi történt?

Mi volt benne nehéz?

4

TANULÁS – ÁTFORDÍTÁS

A múlt tapasztalataiból építjük a jövőt.



ÍGY NEM SZERETNÉL VISSZAJELEZNI:



ÉS ÍGY SZERETNÉL:

5

PÉLDA KERESÉS

Van, akitől tanulhatsz.



Ki az, aki jól ad visszajelzést?

Mit csinál másképp?



A visszajelzés nem veleszületett képesség.
Hanem tanulható vezetői eszköz.





Vezetővé válni. Hatást gyakorolni. Irányt adni.

ÍGY ADJ VISSZAJELZÉST, AMI VALÓBAN SEGÍT

Strukturált keret, amit bármilyen helyzetben használhatsz.

Világos. Támogató. Konkrét.

T TÉNY Mondd el, mi történt.		Azt láttam / azt vettem észre, hogy _____ (konkrét helyzet, viselkedés)	SEGÍTŐ ELVEK Légy konkrét. Kerüld a általánosságokat. A viselkedésre fókuszálj, ne a személyre. Tartsd tiszteltteljesen és támogatóan. Adj teret a másik véleményének. A cél: fejlődés, nem hibakeresés.
H HATÁS Mondd el, milyen hatása volt.		Ennek az volt a hatása, hogy _____ (rád / a csapatra / az eredményre)	
É ÉRZÉS / ÉRTÉKELÉS Mondd el, mit érzel vagy mit értékelsz.		Ez számomra _____ (érzés / értékelés)	
K KÉRÉS / KÍVÁNSÁG Mondd el, mit szeretnél a jövőben.		A jövőben azt kérem tőled / szeretném, ha _____ (konkrét kérdés, elvárás)	
T TÁMOGATÁS / BIZALOM Mondd el, hogy bízol benne és számíthatsz rá.		Azért kérem ezt, mert bízom benne, hogy képes vagy rá, és számítok rád ebben.	

PÉLDA

- T** A megbeszélésen nem osztottad meg az előrehaladásról szóló információt.
H Ennek az lett a hatása, hogy a csapat nem tudott időben dönteni.
É Ez számomra frusztráló volt, mert fontos számomra az átláthatóság.
K A jövőben kérek, hogy időben jelezd, ha van bármilyen akadály.
T Azért kérem ezt, mert bízom benned, és tudom, hogy számíthatok rád.

Konzisztensen használva bizalmat, tisztaságot és fejlődést épít.



GYAKORLAT 1 – MONDATSZERKESZTÉS

Válassz egy helyzetet, és építsd fel a visszajelzésed a T-H-É-K-T modell szerint.

T _____
H _____
É _____
K _____
T _____



GYAKORLAT 2 – GYAKORLAT EGY BARÁT SEGÍTSÉGÉVEL

Kérj meg egy barátot vagy bizalmi kollégát, hogy segítsen visszajelzést adni neked.

Ő mondja el neked:



- Mi volt világos? _____
- Mi volt erős benne? _____
- Min változtatna? _____

Te mond el neki:



- Ezt fogom magammal vinni. _____
- Ezt fogom másképp csinálni. _____
- Erre figyelek leginkább. _____



“

A visszajelzés kapcsolatot, bizalmat épít a csapat és közötted.

”





Vezetővé válni. Hatást gyakorolni. Irányt adni.

VISSZAJELZÉS TÉRKÉP – KÉSZÜLJ FEL, MONDD KI, LÉPJ

A visszajelzés akkor hat, ha tudatosan készülsz rá, őszintén elmondod, és készen állsz a párbeszédre. Térképezd fel, mit szeretnél jelezni és hogyan!



Kinek adsz visszajelzést? _____

Dátum: _____

1

VISSZAJELZÉS TÉRKÉP

Írd le, amit látsz, tapasztalsz.



2

HOGYAN FOGOD ELMONDANI?

Tervezd meg a mondanivalódat.



Így kezdem:



Ezt szeretném kiemelni:



Ezt kérem a jövőben:

3

MILYEN REAKCIÓTÓL TARTASZ VALÓJÁBAN?

Milyen reakcióra számítasz?

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ☐ nyitott lesz | ☐ bizonytalan lesz |
| ☐ meglepődik | ☐ megsértődik |
| ☐ védekezik | ☐ támadásnak veszi |
| ☐ kérdez | ☐ saját: _____ |

Ha ez megtörténik, mit fogsz tenni?

SEGÍTŐ MONDATOK – VEZETŐI KERET



Fontos, amit csinálsz, ezért van fókuszban ez a feladat.



Azért jelzem most ezt vissza, mert ha ezen még tudunk javítani, akkor az eredmény erősebb lesz.



A jelzésem erre a konkrét helyzetre vonatkozik, nem írja felül az eddigi eredményes munkádat.



Benned látom, hogy ebből többet tudsz kihozni.



Beszélgünk róla, hogyan tudunk ezen javítani.



4

TERV – MIKOR ÉS HOL?

Mikor adod ezt a visszajelzést?

- ☐ ma
☐ holnap
☐ ezen a héten
☐ egyéb: _____

Hol történik meg?





GONDOLAT INDÍTÓK

- Légy jelen.
- Figyelj a másikra.
- Adj teret a válasznak.
- Maradj nyitott.
- A cél a közös fejlődés.

“

A visszajelzés kapcsolatot, bizalmat épít a csapat és közted.

”



Vezetővé válni. Hatást gyakorolni. Irányt adni.

MIT VISZEL TOVÁBB A VISSZAJELZÉSBŐL?

A visszajelzés nem egy eszköz a sok közül,
hanem az egyik legerősebb vezetői hatásod.

1



VISSZANÉZÉS

Volt olyan visszajelzés, amit már megadtál?

Mi működött benne jól?

Mi volt nehéz?

2



HATÁS

Mit láttál a másikon a visszajelzés után?

☐ megkönnyebbült☐ motiváltabb lett☐ tisztábban látta az irányt☐ kérdezett☐ elgondolkodott☐ más:

Mit tanulsz ebből?

3



SAJÁT MŰKÖDÉS

Mi változott benned vezetőként?

Mit szeretnél tudatosan megtartani?

4



KÖVETKEZŐ SZINT

Miben szeretnél még fejlődni a visszajelzésben?

Mi lesz a következő konkrét helyzet,
ahol alkalmazod?

“
A visszajelzés nem csak irányt ad.
Kapcsolatot épít. Bizalmat mélyít.
”Ha úgy érzed, hogy a csapattal való kapcsolatodon,
a bizalom elmélyítésén, vagy a vezetői szerepeden szeretnél dolgozni,
egyéni mentorfolyamatban támogatlak. gabriella.praznovszky@control-on.hu

+36 30 760 4640