

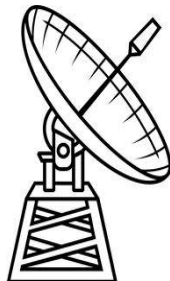
# “FEEDBACK”



“SER MI  
PALABRA”



“DAFO”



“FEEDBACK”

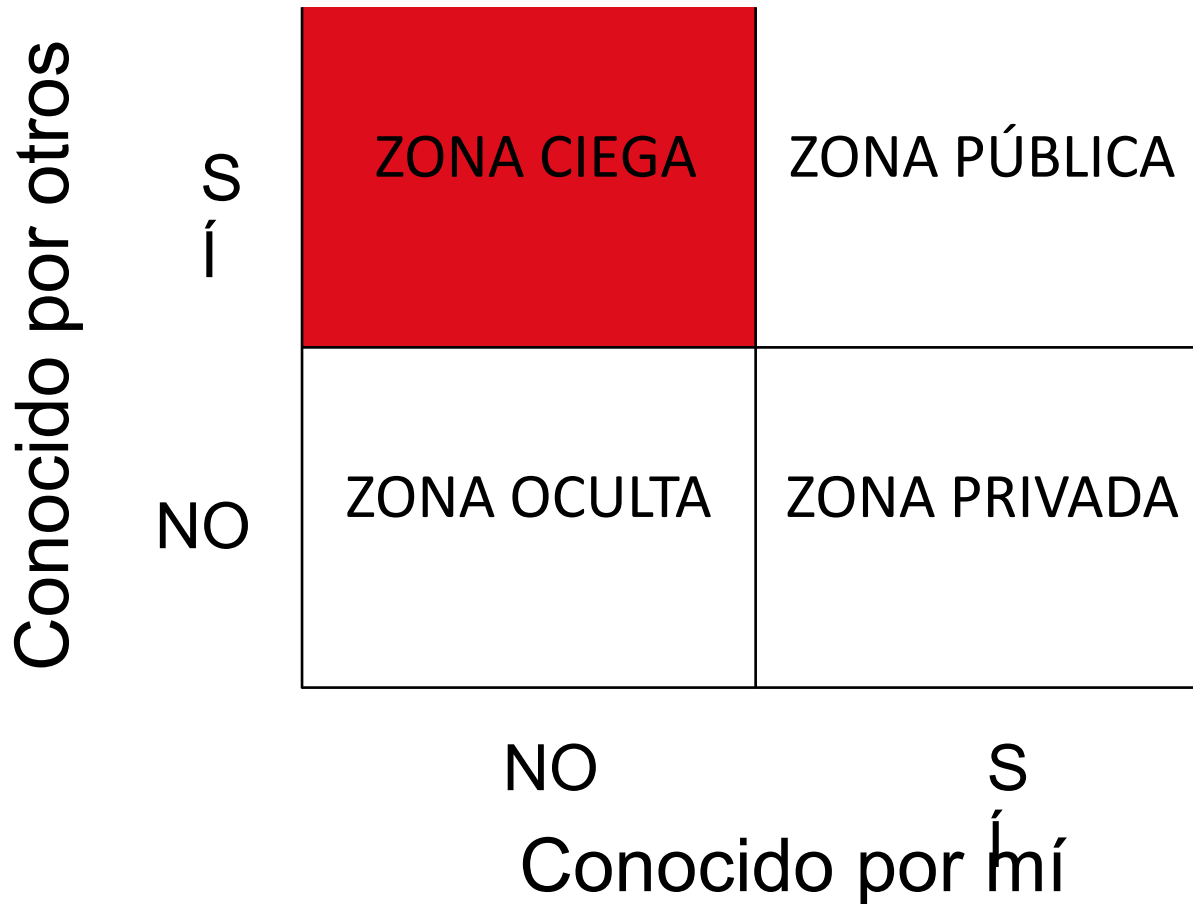
TENER UN  
FIN EN  
MENTE



# FEEDBACK

- 1. Información que procede de cualquier fuente (interna/externa) y que me dice a nivel interno como estoy y a nivel externo cómo soy percibido
- 2. Proceso verbal y/o no verbal a través del cual una persona comunica sus percepciones y sentimientos sobre la actitud o el comportamiento de otra persona.

# VENTANA DE JOHARI



# RECIBIR FEEDBACK

ALBERT  RTEGA  
coaching

**PRECIOS**

**RECOMPENSAS**

# RECIBIR FEEDBACK

## PRECIOS

- Imagen
- Incomodidad
- Riesgo
- Inseguridad
- Rabia
- Tristeza
- Frustración
- Decepción

## RECOMPENSAS

- Descubrimiento
- Transformación
- Valentía
- Honestidad
- Autenticidad
- Conexión
- Oportunidad
- Posibilidad
- Riqueza
- Apertura
- Asertividad

# DAR FEEDBACK

ALBERT  RTEGA  
coaching

**PRECIOS**

**RECOMPENSAS**

# DAR FEEDBACK

## PRECIOS

- Imagen
- Incomodidad
- Riesgo
- Rechazo
- Desconexión

## RECOMPENSAS

- Descubrimiento
- Honestidad
- Conexión
- Creación
- Posibilidad
- Apoyo
- Amor
- Apertura
- Ver grande
- Construir
- Liderazgo
- Asertividad

# ESTILOS COMUNICATIVOS

	<b>Impositivo</b>	<b>No impositivo</b>
<b>Directo</b>	<b>AGRESIVO</b>	<b>ASERTIVO</b>
<b>Indirecto</b>	<b>MANIPULADOR</b>	<b>PASIVO</b>



# CLAVES PARA DAR FEEDBACK

- 1. Centrarse en conductas o comportamientos, no en la persona
- 2. Describir, no evaluar ni interpretar
- 3. Ser específico, no general
- 4. Centrarse en las necesidades del receptor del feedback
- 5. Centrarse en una conducta que pueda cambiarse
- 6. Permitir la libertad de corregir o no

# DAR FEEDBACK ASERTIVO

- 1. Comprobación de los hechos
- 2. Descripción aséptica
- 3. Cómo te hace sentir
- 4. Silencio
- 5. Puertas abiertas

# RECIBIR FEEDBACK ASERTIVO

- 1. Escucha activa
- 2. Aceptación Incondicional
- 3. Filtrar información
- 4. Compromiso de cambio