



## АЛГОРИТМ И ПРИНЦИПЫ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

### ПРИНЦИПЫ

1. Обратную связь можно давать только после того, как вы в своей вертикали определили: полезность, корректность, уместность данного общения (уважаем, ценим пространство каждого).
2. Всегда общаемся в состоянии: доброжелательности, уважения, принятия, благодати, открытости, баланса, заинтересованности.
3. Общаемся с позиции “Если ты хотел(а) бы услышать, что я думаю об этом... Я готов(а) поделиться и рассказать о своих чувствах.
4. Не забывайте о балансе негативной и позитивной обратной связи. Обязательно упомяните сильные стороны, качества, уникальности человека.
5. Используйте только корректность, конкретику и факты, а не оценочные суждения. Делимся не своими рассуждениями, а конкретными фактами в доступной и понятной форме. Для этого мы ссылаемся на свои чувства, а не умозаключения. Например: “В тот момент, когда ты сказал(а) про это ...я почувствовал(а) .... У меня сложилось впечатление .... Я это считаю, чувствую сейчас ...”
6. Важно создавать диалог и поиск решения, инсайты, понимание, а не нравоучения.
7. Давайте возможность участнику, принимающую обратную связь, обдумать, почувствовать, соединиться и объяснить ситуацию, поделиться своими затыками, болями, чувствами. Поищите решения задачи или способы развития вместе.



## АЛГОРИТМ

1. Спросить готов ли участник к обратной связи? Позволяет ли он, чтобы ему дали обратную связь.
2. Настройтесь на свое внутреннее состояние и ощущение. Уточните в вертикали что вы можете сказать участнику, а что нет. И в каком виде (вопросы, пожелания).
3. Обозначьте тему - по какому поводу дается обратная связь.
4. Кратко опишите ситуацию, свое состояние. Обратная связь дается из позиции как я себя чувствовал/а рядом с вами. Как я понял/а и почувствовал/а, про что это.
5. ПЛЮСЫ - Отметьте, что получилось хорошо и каковы сильные стороны. На что именно у вас был отклик.
6. МИНУСЫ - Укажите на конкретное действие, которое требует улучшения. НЕ ДАЕМ СОВЕТА “Тебе надо сделать так то... Говорим: “Было бы лучше/здорово увидеть твой свет, увидеть тебя в твоих истинных энергиях, а не твои теневые части сейчас”.
7. Обсудите результат, который есть сейчас.
8. Покажите как то, что есть сейчас, отличается от лучшего варианта. И что стоит изменить. Можно сказать: “Я уверен(а), когда ты применяешь свои способности, истинные вибрации, ты сможешь иначе проявляться”.
9. Наблюдайте за реакцией участника и подбирайте слова в зависимости от нее.
10. ЗАВЕРШЕНИЕ - Закончите общение позитивно. Покажите свою уверенность в том, что он справится. Напомните о том, как он успешно справлялся с другими задачами и в других ситуациях.