

Tabuľka tvrdení ku spätnej väzbe:

K dávaniu spätnej väzby by ťa malo motivovať to, že ti na tej druhej osobe záleží a chceš, aby rástla a zdokonaľovala sa.	Negatívnu spätnú väzbu použi na to, aby si toho druhého ponížil alebo zosmiešnil pred ostatnými. Sám sa potom budeš cítiť lepšie.
Spätnú väzbu podávaj medzi štyrmi očami. Vyhýbaj sa zovšeobecňovaniu. Buď konkrétny.	Poukazuj iba na chyby. Ak budeš chváliť, ten druhý by mohol spyšnieť.
Spätnú väzbu servíruj ako dobre ochutený čaj: ak obsahuje negatíva (citrón), doplň ju o pozitíva (med). Skús ponúkať pozitívnu spätnú väzbu 4-krát častejšie ako negatívnu.	Spätnú väzbu odkladaj na neskôr. Načo sa zafažovať niečím, čo môžeš vybaviť o týždeň, aj keď si už obe strany nebudú udalosť dobre pamätať.
Chceš rásť? Žiadaj iných o spätnú väzbu a nesúď toho, kto ti ju dáva. Ponúka ti pohľad na to, ako ťa vnímajú iní.	V žiadnom prípade neklad' otázky a nikdy sa nepýtaj na názor toho druhého. Čo ťa po ňom?
Podávaj spätnú väzbu na správanie, nie na osobu. Vysvetli, ako správanie, na ktoré chceš podať spätnú väzbu, pôsobí na teba a iných.	Ak ťa niekto skritizuje, uraz sa na smrť. Ako si mohol dovoliť vytknúť ti niečo?!
Dávaj po kvapkách, pravidelne, nevylej na druhého raz za rok plné vedro, ktoré si si celý čas ukladal v srdci. Čím častejšie budeš dávať spätnú väzbu, tým prirodzenejšou sa ti stane.	Spätnú väzbu daj bez ohľadu na to, ako sa ten druhý cíti. Má dnes mizerný deň? Nalož mu ešte viac!
Užitočné frázy: „Keď si urobil, cítil som sa...“ „Páčilo sa mi, keď si urobil...“ „Všimol som si, že keď si povedal..., cítil som sa...“	Keď ti niekto dáva spätnú väzbu, počúvaj ho iba na pol ucha a hneď rozmyšľaj nad tým, čo mu odsekneš. Pre istotu ho ani nenechaj dohovoriť.
Dbaj na to, aby spätná väzba nasledovala čo najskôr po udalosti, na ktorú chceš reagovať.	Ak danú vec o tebe tvrdí hoci iba jediný človek, je to na 100 % pravda.