



## Feedbacktrappan:



## Steg 3 - Feedback

Feedback betyder återkoppling, vi återkopplar alltså på en annan persons beteende som kan vara både positivt och negativt.

När man ger feedback är det viktigt att utgå från följande principer:

- ▶ Ge feedback på ett **beteende**, dvs något en person gör, inte något personen har eller är, då blir det istället en komplimang eller påhopp.
- ▶ Använd **jag-budskap**, t.ex: när du gör så där känner **jag** så här. Undvik att ge feedback i generella termer, till exempel: "man kanske skulle kunna göra så här istället..."
- ▶ **Tydligt och konstruktivt**, berätta vad det är som personen gjort bra eller mindre bra så att det går att förstå vad som skulle kunna förändras. Det är schysst att vara tydlig!

### Varför feedback?

- För att utvecklas och bli bättre

### Vem ger feedback?

- Tränare, föräldrar, lagkamrater



Örebro län

### Kvantitativ feedback

- Målstatistik, resultat, tabeller m.m.

### Kvalitativ feedback

- Beteenden (positiva & negativa)