

#RunroomLAB

Conversaciones Constructivas: el arte de dar Feedback



Wi-Fi

¿Qué entendemos por Feedback?

Existen **Dos tipos de feedback constructivo**: Refuerzo y Desarrollo

Feedback de Refuerzo Se da cuando ha ocurrido un hecho positivo que queremos mantener y reconocer.

Feedback de Desarrollo Se da cuando detectamos una necesidad de cambio, mejora o crecimiento.

Feedback es un intercambio, una conversación que necesita ocurrir de forma constante, basado en hechos en lugar de juicios y no restringido al “top-down”.

87%

De profesionales quieren desarrollarse en sus roles

33%

Creen que reciben el feedback necesario para ello

* [How Millennials Want to Work and Live](#). Gallup, 2016

¿Qué hace que dar feedback
pueda convertirse en algo tan
difícil?

Algunas de las razones...

Emociones no gestionadas

Expectativas no alineadas o poco realistas

Lenguaje inefectivo

Falta de claridad en nuestro mensaje

Centrarse en la persona y no en la situación

Falta de estructura

Falta de intención de crecimiento

Diferencias culturales

¿Cómo afectan nuestros
instintos sociales más básicos
a la forma en la que
gestionamos o emitimos el
feedback?



Parent

Comportamientos impositivos y/o reacciones copiados de figuras de autoridad en nuestras vidas.



Adult

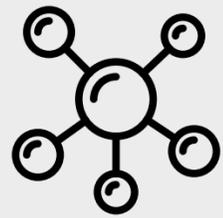
Comportamientos enraizados en la empatía, la asertividad y la inteligencia emocional.



Child

Comportamientos reactivos y demandantes, a menudo desde una posición de víctima.

The Wrap Model



Describe el contexto



Describe las observaciones



Describe cómo te sientes



Explica el impacto



Expresa tu necesidad y clarifica tu petición

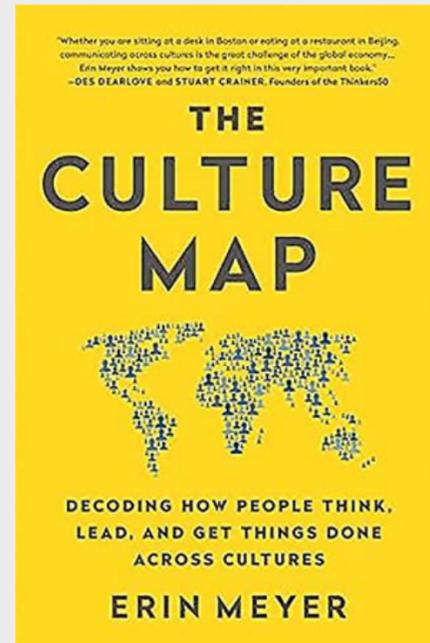


Books!

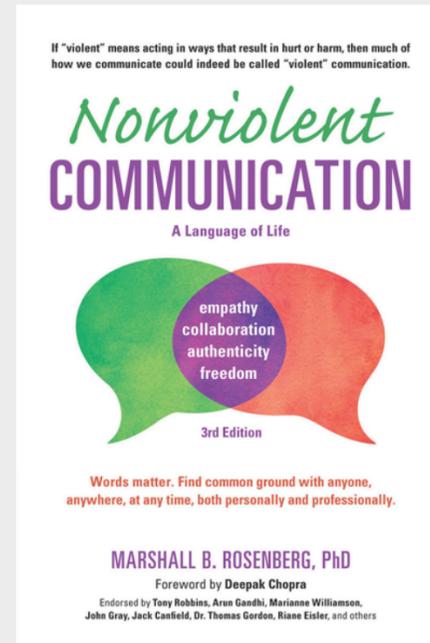
Highly recommended!



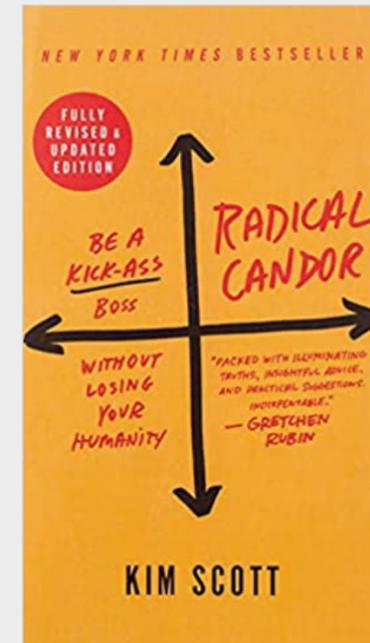
The Structure of Magic
John Grinder & Richard Bandler



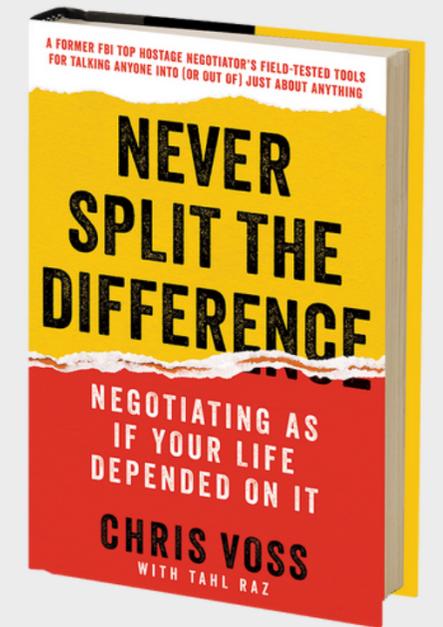
The Culture Map
By Erin Meyer



*Nonviolent Communication:
A language of life.*
By Marshall Rosenberg



Radical Candor
By Kim Scott



Never Split The Difference
By Chris Voss

”

“Feedback is a free education to excellence. Seek it with sincerity and receive it with grace.”

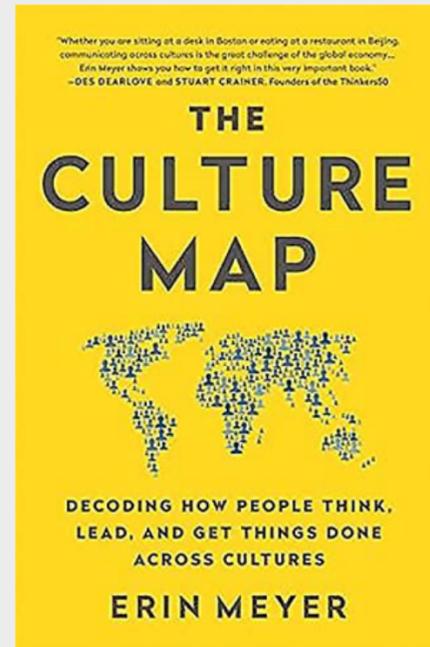
Ann-Marie Houghtailing

Books!

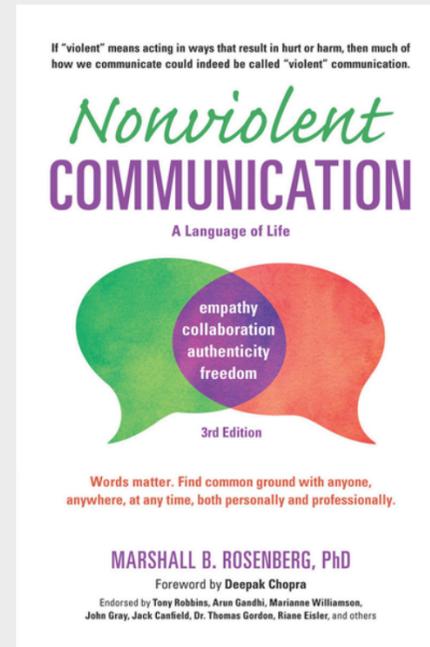
Highly recommended!



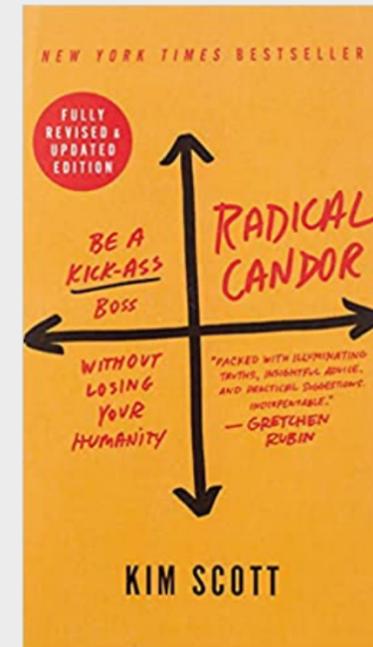
The Structure of Magic
John Grinder & Richard Bandler



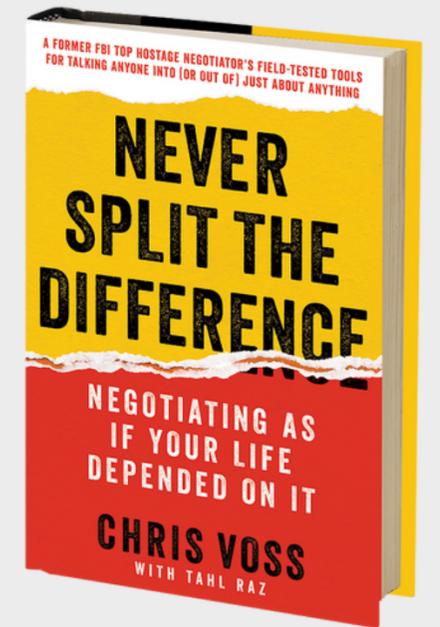
The Culture Map
By Erin Meyer



*Nonviolent Communication:
A language of life.*
By Marshall Rosenberg



Radical Candor
By Kim Scott



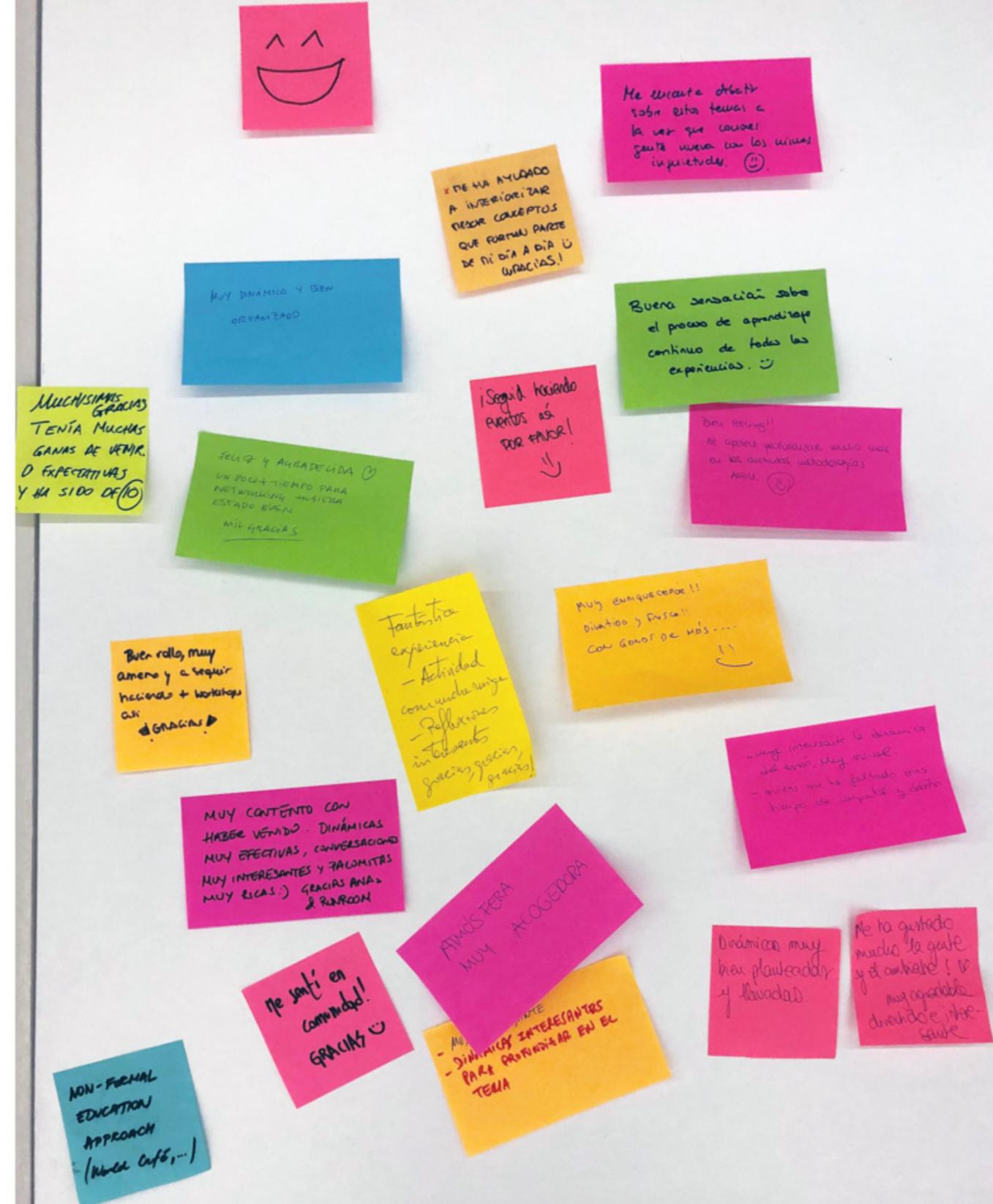
Never Split The Difference
By Chris Voss

Happiness Door 😊

Antes de irte...

¿Nos regalas un wrap? 🌯

¡Gracias por tu feedback! 😊



¡Gracias por vuestro
feedback!

READ MORE



He estado muy entretenida y he obtenido nuevas herramientas. Me gustaría encontrar más información. Me he sentido entusiasmada con la aproximación de tanta gente a un feedback desde las emociones.

Una aproximación sencilla para abrir nuevas perspectivas de comunicación desde la empatía y la observación de nuestras necesidades.

Me siento más ligera porque he entendido lo que realmente me costaba (no dar juicios + buscar el cambio). Ahora creo que me será más fácil controlar mis feedbacks.

He observado que utilizáis mucho el humor para facilitar la comprensión de conceptos. A raíz de esto me he sentido conectada con el taller y me ha dado ganas de profundizar más en el tema. Practicaré el feedback wrap!

So simple, so clear, NICE! Molt interessant, gràcies!!

No sabía muy bien a qué venía ni que me iba a encontrar. Me he sentido muy cómoda ya que este tema últimamente me es muy familiar y he podido comprobar lo difícil que es estar libres de juicios y dejar de culpabilizar a los demás de lo que nos pasa a cada uno. Contenta de haber podido poner en práctica lo aprendido. Muchas gracias!

He visto un discurso que invitaba a la empatía, lo que me hace sentir motivado a mejorar mis habilidades de comunicación para que puedan impulsar mis relaciones personales y profesionales.

He podido tratar temas reales desde diferentes prismas y con guía experta, adecuada y dinámica. He pasado un rato agradable y curioso que me ha hecho reflexionar. Os pido que sigáis con este buen hacer.

He observado que mientras hablabas hacías voces de dibujo animado cuando estabas actuando como si fueras otra persona. Me ha hecho gracia y me ha hecho sentir como en un juego de frikis de DND. ¡Nunca lo cambiéis! Es increíble y muy gracioso :)

Thanks a lot for the hearty welcome and a very engaging training! Surto del workshop amb una eina nova com a punt de partida. Gràcies!

Me ha gustado la manera de dinamizar la sesión

Me he dado (más) cuenta de lo difícil que es dar un buen feedback. Me siento motivada a seguir aprendiendo ya que siento que el impacto en mis relaciones es muy grande. ¿podemos encontrar momentos para practicar? ¡Felicidades!

Claridad y Herramientas. ¡Gracias!

Venint amb la ment oberta he vist que he d'aprendre molt de vosaltres. Encantat d'haver vingut, això m'ajudarà. Vull venir a més!

La profundidad justa como para motivar la curiosidad de seguir profundizando. Me queda claro que el feedback no hay que tomárselo a la ligera y hay que trabajarlo para que tenga el impacto deseado.

He visto que es un tema complejo con diversidad de opiniones y puntos de vista, a menudo influenciados por las emociones. Siento que he aclarado algunos conceptos y aprendido una metodología (The Wrap) que me ayudará. Necesito practicarlo.

He compartido experiencias con gente nueva. Me he sentido genial y me ha llenado de energía. Necesito hacerlo más a menudo, pero suelo trabajar los jueves por la tarde.

Me he sentido parte del grupo, orgullosa de mí misma y en un ambiente seguro. Necesito seguir participando de este tipo de dinámicas.

He podido comprender mejor lo abierto que es el “feedback”. Me siento motivado a aplicar esta “manera de pensar” en mi día a día y así poder mejorar mis relaciones.

Me he dado cuenta de que dar feedback es complicado. Aun así, me siento preparada para dar un feedback a una persona de mi equipo mañana debido a las herramientas que he aprendido hoy. Espero que esta nueva forma de dar feedback mejore las reuniones de proyecto. Necesito practicar la forma en la que doy feedback.

Me encanta el evento y las conversaciones y dinámicas que se crean. Me siento conectada con el tema y me gustaría saber más al respecto de este y de vuestro trabajo. Creo que ejemplos que ustedes hayan vivido profesionalmente me ayudarían a ampliar el tema. Muchas gracias por el espacio.

He observado que tengo que aprender y practicar la forma en la que quiero dar feedback. Siento que he aprovechado mucho este espacio y que he aprendido a separar lo que son juicios de lo que son hechos. Me será muy útil. Quisiera más.

He visto un discurso que invitaba a la empatía, lo que me hace sentir motivado a mejorar mis habilidades de comunicación para que puedan impulsar mis relaciones personales y profesionales.

#RunroomLAB

¡Gracias por
participar!

Runroom  verbalima