Checklist spätnej väzby

SBI model · SMART požiadavka na zmenu · Do's & Don'ts

S Situation (situácia)

- [ ] Opísal/a som kde a kedy sa to stalo, konkrétne
- [ ] Vyhol/a som sa slovám „vždy" / „nikdy"

B Behavior (prejav správania)

- [ ] Opísal/a som konkrétne správanie, nie osobnosť
- [ ] Držím sa faktov, nehodnotím motívy druhého

I Impact (vplyv)

- [ ] Vysvetlil/a som vplyv konkrétne a merateľne
- [ ] Druhá strana rozumie, prečo na tom záleží

★ Požiadavka na zmenu — SMART cieľ

S
Specific — čo konkrétne sa má zmeniť

M
Measurable — podľa čoho vyhodnotím úspech

A
Achievable — je to reálne dosiahnuteľné

R
Relevant — súvisí s cieľmi role/tímu

T
Time-bound — dokedy má byť splnené

Sumár k spätnej väzbe

✓ Do's — čo robiť

- ✓ Priprav sa — čo, prečo, ako
- ✓ Hľadaj porozumenie — pýtaj sa na kontext
- ✓ Buď prirodzený a ľudský
- ✓ Hovor o správaní, nie o osobnosti
- ✓ Buď konkrétny, orientovaný na budúcnosť
- ✓ Buď jasný a stručný
- ✓ Navrhni ďalší krok alebo riešenie

✕ Don'ts — čomu sa vyhnúť

- ✕ Nevybíjaj si frustráciu, neútoč
- ✕ Neponižuj, nepoužívaj dehonestujúci jazyk
- ✕ Nevychádzaj z domnienok — overuj fakty
- ✕ Nedávaj spätnú väzbu na verejnosti
- ✕ Nezovšeobecňuj („vždy", „nikdy")
- ✕ Nezameriavaj sa len na chyby bez riešenia

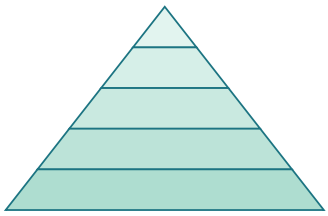
🎯 Zlaté pravidlo: Spätná väzba nie je výstrel, je to pozvanie.

Moje poznámky

Maslowova pyramída & postoj k zmene

Kontext potrieb pri spätnej väzbe · práca s postojom „chce / nechce"

Maslowova pyramída potrieb



- **Sebarealizácia** — rast, zmysel, potenciál
- **Uznanie** — rešpekt, ocenenie, status
- **Spolupatričnosť** — vzťahy, tím, prijatie
- **Bezpečnosť** — istota, stabilita, jasné pravidlá
- **Fyziologické potreby** — základné podmienky práce

Pred spätnou väzbou over, či má druhá strana naplnené nižšie potreby (bezpečie, istota) — inak nebude schopná prijať väzbu smerujúcu k rastu.

Práca s postojom — chce / nechce

😊 CHCE (motivovaný)

- Podporuj, daj priestor na vlastný návrh riešenia
- Oceň ochotu, posilni samostatnosť
- Dohodni konkrétny SMART krok a termín
- Sleduj pokrok, dávaj pravidelnú spätnú väzbu

😐 NECHCE (odpor / nezáujem)

- Zisti príčinu odporu — pýtaj sa, nehodnoť
- Vysvetli dôvod a dopad zmeny (prepoj na I z SBI)
- Hľadaj spoločný záujem / prínos pre danú osobu
- Stanov jasné hranice a dôsledky, ak treba

Rýchla pomôcka — veta na rozhovor

„Keď **[Situation]**... si urobil/a **[Behavior]**... malo to za následok **[Impact]**... Do budúcna potrebujem, aby si **[SMART požiadavka]** do **[termín]**."

Moje poznámky