



L'ART DE

DONNER

ET DE RECEVOIR

DE LA RÉTROACTION

Principes de base:

1. Soyez présentes
2. Soyez au service les uns des autres (soutien et défi)
3. Faites preuve de curiosité, essayez de nouvelles expériences
4. Laissez aller la perfection
5. Complimentez généreusement les autres
6. Parlez avec clarté



Les préférences pour une communication **directe** ou **indirecte** varient selon la personnalité et la culture.

Les différences de pouvoir (réelles ou perçues) peuvent également influencer la manière dont la rétroaction est donnée et reçue.

À RETENIR

Votre rétroaction doit servir le développement de l'autre personne.

DONNER DE LA RÉTROACTION

1. Clarifiez votre intention : En quoi votre rétroaction va-t-elle aider l'autre personne ?
2. Soyez précises. Évitez les généralisations.
3. Décrivez la situation, le comportement que vous avez observée, l'impact que cela a eu, et le changement que vous souhaitez que la personne apporte.



1. Confirmez et clarifiez ce qui a été dit.
2. Reconnaissez l'impact sur la personne qui donne la rétroaction.
3. Remarquez si votre système nerveux est activé. Respirez. Restez calme et curieuse.

RECEVOIR DE LA RÉTROACTION

RATIO

ENTRE LA

RÉTROACTION POSITIVE

ET LA RÉTROACTION CONSTRUCTIVE

Donnez 5 rétroactions positives

pour chaque rétroaction constructive

5:1

Réfléchissez ensemble à des solutions !
Co-créez ce qui est précieux
et réalisable pour vous deux.

Nous sommes Spring



Spring est un partenaire d'impact social pour les personnes et les organisations en quête de transformation.

Nous sommes ici pour vous aider à accélérer votre impact pour un monde plus juste grâce à des **programmes de coaching en leadership, de résilience financière et de collaboration significative.**

springstrategies.org

