

«Я-сообщение» В МОТИВАЦИИ



Обратная связь

- **Положительная** – вдохновляет, дает уверенность в себе, понимание сильных сторон
- **Корректирующая** – направляет, дает стимул меняться, понимание того, что можно улучшить

В чем разница?

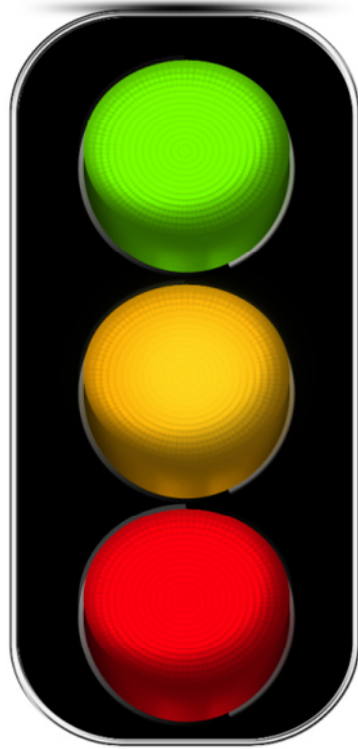
Обратная связь

- Дружелюбно
- По делу
- Глаза в глаза
- Конструктивно
- Оценка действия

Критика, осуждение

- Негативно, на эмоциях
- Все в кучу
- За глаза спиной
- Без решения проблемы
- Оценка личности

Виды обратной связи



Вперед! Двигайся дальше!

Ежедневная. Корректирует и +, и –
Учись на ошибке и не повторяй ее

Внимание! Осторожно! Ошибка повторилась..

Оценочная, и+, и –
*Почему? Какие последствия?
Каков твой план действий?
Как тебе помочь?*

Стоп! Опасно! Только ---

*Двигаться нельзя! Только при
условии...!*

«Я-сообщение» - инструмент
для **конструктивного** взаимодействия
на **зеленом уровне**



Мотивировать кого-то невозможно,
Но возможно - **стимулировать!**

Золотые правила обратной связи

- Говорим не о личности, а о **событии**
- Не мы, а **- я!**
- Свое**временно**
- **Верить** в человека

Я-сообщение

Я-ФАКТ (что произошло?)

Я вижу, я слышу, сейчас происходит - ... действие, факт, событие, поведение

Я-ЭМОЦИЯ (что я чувствую?)

Я рад... мне приятно...мне нравится... Я вдохновляюсь...

Я-СЛЕДСТВИЕ (почему это важно, что дальше?)

Я привожу тебя в пример... я этому у тебя учусь... я хотел бы... мне это важно, потому что...

Примеры:

- *Я вижу твой новый наряд* (факт)
- *Мне приятно на тебя смотреть* (эмоция)
- *Я вдохновляюсь, глядя на тебя* (следствие)

- *Я слышала твой доклад*
- *Мне было очень интересно*
- *Я много полезного для себя узнала*