



MADO REMKES

Coaching | Training | Supervisie

### **Vragenlijst feedback: Waarom komt feedback soms zo hard binnen?**

Soms kan onschuldige feedback van de ander jou zomaar erg raken.

Met deze vragenlijst kun je zelf misschien achterhalen hoe dat komt.

Neem de leersituatie in gedachten en beantwoord dan voor jezelf de volgende vragen, voor zover op jou van toepassing:

- Wat is de invloed van de sfeer in je omgeving op het ontvangen van feedback?
- In welke omgeving voel je je het prettigst?
- Welke sferen in je omgeving belemmeren jou om goed te werken of te leren?
- Welk gedrag laat jij zien als je iets ingewikkeld vindt? Vraag je om hulp, of sluit je je af?
- Wat is je houding als je je onzeker voelt? Wat zeg je, wat doe je, hoe kijk je?
- Wat zien anderen jou doen als je je onzeker voelt?
- Wat zien anderen jou doen in algemene zin, als jij werkt of studeert?
- Welke kwaliteiten zet jij in?
- Waar ben je heel goed in?
- Wat heb jij nog te leren?
- Hoe communiceer jij?
- Wat geloof jij over jezelf, positief (en dit mag een hele lange lijst zijn 😊 )
- Wat geloof jij over jezelf, negatief?
- Wat geloof jij over je collega's/team/studiegenoten? Positief en negatief
- Wat geloof jij over je opleiders? Positief en negatief
- Wat is voor jou belangrijk?
- Waar word je enthousiast van?
- Waar ben je in essentie op uit?
- Wat zijn je drijfveren?
- Waar sta je voor? Wat zijn belangrijke waarden voor jou?