

# INFORMACJA ZWROTNA - MODEL SPINKA

**S**

## SPRECYZUJ

- Używaj precyzyjnego języka
- Mów o zachowaniu, a nie o jego interpretacji
- Odnos się do faktów
- Kontroluj własne emocje



**P**

## POZYTYWY

- Zaczynaj od pozytywnych informacji
- Znajdź przynajmniej 3 – 4 wartościowe zachowania
- Mów: „Podobało mi się”, „Dobrze zrobiłeś...”



**I**

- Pomędzy „+” i „-” NIGDY nie używaj słowa „ALE”
- Zamiast „ale” mów: „jednocześnie...”, „to, co mi się nie podobało...”, „to co powinieneś poprawić...”

~~ALE~~

**N**

## NEGATYWY

- Nazywaj negatywne zachowania bez „lukrowania”
- Wskaż maksymalnie 3 negatywy – nad większą ilością nie da się pracować jednocześnie!



**K**

## KONSEKWENCJE

- Wskaż konsekwencje negatywnych zachowań
- Mów: „Efekt był taki, że...”, „To, co powiedziałeś spowodowało...”

$$\begin{array}{r} x + 1 = 2 \\ x = 2 - 1 \\ \hline x = 1 \end{array}$$

**A**

## ALTERNATYWY

- Zaproponuj lepszy sposób wykonania zadania
- Mów: „Proponuję...”, „Następnym razem...”

