



Veckans Coachtips #187, 28 januari 2013

Gör dig själv en tjänst

Självfeedback – gör dig själv en tjänst

Min son Emil, som går i sjunde klass, hade utvecklingssamtal i skolan häromdagen. Ett tillfälle då man ser över och utvärderar tiden som varit och sätter mål för kommande period.

Det handlar om tre olika delar i hans IUP (Individuella UtvecklingsPlan); personlig utveckling, lära att lära och kunskapsutveckling. Numera sker detta digitalt på nätet, tidigare hade han en egen IUP-bok. Något jag skulle önska att vi alla skulle skaffa oss, en egen IUP-bok, en bok med vår egna individuella utvecklingsplan.

Den sistnämnda delen i IUPn handlar om kunskapsutveckling. Det är kanske den enklaste delen att sätta fingret på. Det handlar om kunskap och fakta, vad behöver man lära för att klara av kursen, få godkänt (E) eller nå översta ribban, högsta betyg, ett A. Samtidigt som det nya betygssystemet (A till E) inte är helt självklart och enkelt, finns möjlighet till tydlig återkoppling då målen är beskrivna. Detta är något vi alla känner igen.

Det handlar alltså om VAD DU HAR LÄRT dig och vad du behöver lära framöver för att nå de mål du själv sätter och de krav som ställs för att uppnå vissa betygsnivåer. Lära att lära innebär att förstå på VILKET SÄTT MAN LÄR sig bäst och hur man kan utveckla sitt eget sätt att lära in nya saker och befästa den kunskap man har. Slutligen har vi personlig utveckling som handlar om vad och HUR MAN UTVECKLATS som person. Emil har som mål att "bli bättre" och att "gå ut nian med bra betyg".

Vilka skulle dina mål vara på dessa tre olika delar;
personlig utveckling, lära att lära och kunskapsutveckling?

För att bli bättre behöver du träna, prova nya saker, utvecklas utanför den kompetens du redan har. Inte göra "samma samma" hela tiden. För att sedan veta att du är på rätt väg behövs återkoppling eller feedback som det heter på nysvenska...

Självfeedback - mästarnas frukost

Det sägs att feedback är vad mästarna äter till frukost. Utan utvärdering och feedback vet du inte vad du gjort bra. Utan feedback har du svårt att sätta fokus på vad du behöver träna mer på, lära dig eller göra annorlunda. Vi behöver alla stanna upp och ha ett lite utvecklingssamtal, med oss själv emellanåt.

Här är ett enkelt sätt:

Efter en dag på jobbet, ett specifikt möte eller kanske ett samtal med en kund.

Gå igenom följande fem frågor.

1. Vad gjorde du **bra**?
2. Vilket **tillstånd** var du i? (Vilken energi? Vilket humör? Vilka känslor)
3. Vilka **aktiviteter** har du gjort? (Gjordes rätt saker? Rätt ordning? Högsta standard?)
4. Hur var **innehållet** (Gjordes det på rätt sätt? Rätt prioritering?)
5. Hur var **framförandet**? (Kroppshållning? Ord? Rösläge?)

När du svarat på ovanstående får du en klarare bild (och ärligare bild kanske?) om hur din insats var. Du gör denna reflektion bara för dig själv, om du inte är ärlig är det bara dig själv du lurar..