

# Palautteen antamisen ja vastaanottamisen pelisäännöt

## Anna palautetta

- **Valitse oikea hetki ja paikka:** Anna palaute sopivassa tilanteessa/mielentilassa välttääksesi loukkaavan tilanteen syntymistä.
- **Ole rehellinen ja kunnioittava:** Anna palautteesi avoimesti ja rehellisesti, mutta kunnioittavasti. Vältä loukkaavaa kieltä tai henkilökohtaisuuksia.
- **Ole kohtelias ja selkeä:** Käytä kohteliasta kieltä ja äänensävyä. Ole selkeä ja ymmärrettävä, jotta palautteesi vastaanottaja voi hyödyntää sitä.
- **Keskity konkreettisiin asioihin:** Anna palautetta havaittavissa ja mitattavissa olevista tosiasioista. Anna esimerkkejä tai havaintoja, jotka perustelevat palautteesi.
- **Ole rakentava:** Anna palautetta, joka auttaa toista kehittymään tai parantamaan tilannetta. Tarjoa mahdollisia ratkaisuja ongelmiin.
- **Kiitä ja kannusta positiivisella palautteella:** Muista antaa rakentavan palautteen lisäksi myös positiivista palautetta ja kannustusta hyvistä suorituksista ja kehityksestä.
- **Kuuntele ja anna tilaa muutokselle:** Kuuntele/keskity aidosti, mitä palautteen vastaanottaja yrittää kertoa ja mieti, mitä pitäisi palautteen perusteella muuttaa/kehittää.
- **Ole valmis perustelemaan palautteesi:** Ole valmis keskustelemaan antamastasi palautteesta ja ole aito kuuntelija kun vastaanotat itsekin palautetta.

## Vastaanota palautetta

- **Ole avoin ja vastaanottavainen:** Kuuntele palautetta avoimin mielin ja näe palaute mahdollisuutena kehittyä.
- **Erota asia henkilöstä:** Ymmärrä, että palaute koskee tekojasi tai työtäsi, ei sinua henkilöä.
- **Kysy ja selvennä:** Jos palautteessa on epäselvyyksiä, pyydä lisätietoja ja selvennystä.
- **Vältä puolustautumista:** Pyri ymmärtämään palautteen tausta ja tarkoitus sen sijaan, että puolustautuisit.
- **Kiitä palautteesta:** Arvosta palautteen antajan panosta ja kiitä häntä.
- **Ota vastuu kehityksestäsi:** Käytä palautetta hyväksesi ja tee tarvittavia muutoksia.
- **Anna palautetta palautteesta:** Kerro, mitä mahdollisia muutoksia/kehittämistoimenpiteitä palautteen perusteella aiot tehdä ja/tai perustele, miksi palaute ei johda kehittämistoimiin.