

フィードバックをポジティブなものにする3つの方法

たいていの人は、フィードバックを恐れる人から、受け入れる人へと、変わることができます。

1.定期的に他人の意見を聞く習慣を身につける。ミーティングを終えるとき、グループのメンバーにミーティングを改善する提案を1つしてもらおうなど、簡単なことから始めましょう。繰り返すうちに、居心地の悪さが消えていきます。有益であることや怖くないことがわかれば恐怖も軽減します。

2.不快やイライラを感じ始めたら、「自分の至らない点を誰かにフィードバックしてもらうのと、気づかないままにいることのどっちがまずいだろうか?」と自分に問いかける。知らないことは直せません。自分が誰かに、非効率、攻撃的、自分の良さを生かしきれていないなどと思われるとすれば、そのことを知りたいと思いませんか?

3.フィードバックに感情的に反応しない。感情は、フィードバックの有益なところを理解し、それを生かす妨げとなります。深呼吸をしてください。微笑んで、感謝を伝えましょう。防衛的に応答しないことです。そうすることで、自分の気持ちが変わります。フィードバックを十分に理解できるよう、相手に質問してください。相手は自分が何をすることを望んでいるのか、例やアイデアを尋ねましょう。