

# Gode råd når du skal modtage feedback

[Kompetenceudvikling.dk/mus-hjulet](https://kompetenceudvikling.dk/mus-hjulet)

---

## GODE RÅD

### Vær åben

Når vi modtager feedback, kan vi ofte have lyst til at kommentere eller forklare. Prøv i stedet at være åben for den feedback du får, og vent med at reagere til personen er færdig med at tale.

### Lyt aktivt og modtag

Indstil dig på, at du kan få nye selverkendelser, når du får feedback. Men det afhænger af, om du aktivt lytter og er klar til at tage imod den. Husk, at det i sidste ende er dig, der bestemmer, om du vil ændre noget på baggrund af den feedback, du får.

### Undgå at afbryde

Lyt til, hvad der bliver sagt uden at afbryde for at forsvare dig. Stil spørgsmål, indtil du forstår, hvad personen mener.

### Du har ret til at være uenig

Feedback er ikke objektivt, så du kan sagtens være uenig i den feedback, du får. Men prøv alligevel at lytte efter, om der er noget, du kan lære af.

Noter: