

FORMULER UN FEED BACK CONSTRUCTIF...

Toute une histoire !

Voici nos conseils pour un OSBD aux petits oignons !

Etape	A PRIVILÉGIER	A ÉVITER
O observation	Je (constate,vois, entends,...) Faits, Chiffres, Quantité, régularité, date Observation neutre Éléments observables	Jugement Evaluation Le tu qui tue Perception
S sentiment	L'émotion ressentie Expliquer ce qui provoque l'émotion (<i>j'ai peur que"..."</i>)	Un sentiment qui accuse l'autre ou qui fait part d'une interprétation(évaluation masquée) - <i>ex déçu.</i> Exprimer par la négative : <i>ex pas confiant</i>
B besoin	C'est important pour moi, j'ai besoin de.... MON besoin, et ce qu'il signifie pour moi <i>Ex. j'ai besoin de respect, et les propos sexistes sont pour moi à l'encontre de ce besoin</i>	Le besoin ne doit pas être une demande déguisée : Il ne doit pas pointer une action, ni être dirigé vers l'autre.
D demande	Nominative, concrète, positive Plusieurs options possibles, ouverture Dans la discussion avec l'autre	Imposer une solution unique Ne pas écouter l'autre Demande basée sur des perceptions : la demande doit être factuelle