

# Het 5-G model helpt je om gestructureerd en emphatisch feedback te geven.

Het is belangrijk om de feedback zonder oordeel en vanuit jezelf te geven. Ik geef bij elke stap uitleg en een voorbeeld aan de hand van een collega met een vervelende lichaamsgeur.

## 1. Gedrag

Beschrijf het specifieke gedrag of de situatie welke je hebt waargenomen zonder het te beoordelen of te interpreteren. Het is belangrijk om bij de feiten te blijven.

*Voorbeeldzin: "Ik ruik een sterke geur wanneer we samen in een ruimte zijn."*

## 2. Gevoel

Deel hoe dit gedrag jou persoonlijk laat voelen. Dit maakt de feedback meer over jou en minder over het bekritisieren van de ander

*Voorbeeldzin: "Wanneer ik deze geur waarneem, voel ik me wat ongemakkelijk en vind ik het moeilijk om me te concentreren op ons gesprek of werk."*

## 3. Gevolg

Leg het gevolg uit van het gedrag op jou, de werkplek, of de interactie, zonder de schuld bij de ander te leggen.

*Voorbeeldzin: "Ik vind het daardoor lastig om me te concentreren en om effectief samen te werken."*

## 4. Gewenst gedrag

Spreek uit wat je in de toekomst graag zou willen zien. Wees duidelijk, positief en redelijk in je verzoek.

*Voorbeeldzin: "Ik wil graag samen kijken naar een oplossing om ervoor te zorgen dat we beiden prettig kunnen werken."*

## 5. Gesprek

Voeg een uitnodiging toe om erover te praten en samen tot een oplossing te komen. Dit bevordert wederzijds begrip en samenwerking.

*Voorbeeldzin: "Hoe zie jij dit? "*