

## Собеседование с работодателем: обратная связь

21 апреля в 9:00 Корпоративным учебным Центром Волго-Вятского Сбербанка для студентов кафедры общей и педагогической психологии ВлГУ был проведён вебинар на тему «Собеседование с работодателем: обратная связь». Онлайн-конференция состоялась на платформе ZOOM.

Ведущая вебинара — Светлана Круглова — предложила обсудить некоторые вопросы по теме «Обратная связь»:

1. Что же такое обратная связь?
2. Зачем она нужна?
3. Каковы основные принципы, правила и методы обратной связи существуют?

### Принципы обратной связи

1. Обсуждается поведение, а не личность
2. Подкрепляется примерами из практики
3. Фокусируется на решении, а не на проблеме
4. Своевременна и актуальна
5. Конструктивна
6. Сбалансирована
7. Проходит в диалоге



### Виды обратной связи

Критикующая

Позитивная



Развивающая



В рамках вебинара были представлены краткие выводы по исследованию взаимосвязи между самовосприятием человека и реальностью, которые показывают, что обратная связь как социальный навык у большинства испытуемых не развита. Из этого следует, что необходимо формировать данный навык, ведь он оказывает влияние на успешность человека как в повседневной жизни, так и в учебной и трудовой деятельности. Но как же это сделать?

## Исследования показывают очень низкую взаимосвязь между самовосприятием человека и реальностью



Ведущей вебинара были представлены некоторые техники и упражнения по развитию навыка обратной связи. Например, техника «Я-сообщение», которая будет полезной не только в трудовой и учебной деятельности, но и особо актуальна в данный момент, в период самоизоляции, когда мы целый день находимся в одном пространстве с нашими родными и близкими людьми.

## Техника обратной связи: «Я-сообщение»



### Вместо «Ты»...

— Ты должен был поставить меня в известность, прежде чем...

### ...говорите «Я»

— Когда решение принимается без моего участия я чувствую растерянность, потому что...

1. Начните с описания факта, который вас не устраивает в поведении человека.
2. Далее опишите свои ощущения в связи с таким поведением.
3. Объясните, какое воздействие это оказывает на вас или на окружающих.
4. В завершение сообщите о вашем желании:  
**какое поведение вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство.**



После доклада о техниках обратной связи более подробно была разобрана «лестница принятия обратной связи». Ведущая остановилась на каждом из этапов принятия и конкретно пояснила, что испытывает человек на той или иной стадии, приводила собственные примеры из жизни и интересно поясняла их.

## Лестница принятия обратной связи



По окончании доклада ведущая попросила студентов и преподавателей попробовать применить полученные знания на практике. Обратная связь была, в основном, положительной, а предложения и суждения по докладу были выслушаны и учтены тренером.

Для участников занятие по обратной связи было крайне полезным и интересным. В дальнейшем они смогут применять полученные знания не только в учебной, но и в профессиональной деятельности.