

## 360 graden feedback - methode

Bij de **360° feedback-methode** vraag je mensen uit je omgeving om je te 'beoordelen' op verschillende aspecten. Dit gebeurt meestal door middel van een vragenlijst. De feedbackgevers kunnen bijvoorbeeld je partner, ouder, vrienden, collega's of een leidinggevende zijn. Ook beoordeel je jezelf met deze vragenlijst.

Het betrekken van verschillende mensen uit je omgeving inclusief jezelf die als het ware alle kanten belichten verklaart de naam '360°'.

Middels de 360° methode inventariseer je met behulp van vragenlijsten informatie over hoe jij jezelf ziet en hoe anderen jou zien. De vragenlijsten hebben betrekking op vertoond gedrag (doorzettingsvermogen, inzet, zelfstandigheid enz.). De antwoorden leveren feedback op uit verschillende invalshoeken.

De kracht van deze feedback is dat je visie op je eigen gedrag wordt vergeleken met de waarneming van je omgeving. Door het beeld dat jij als feedbackontvanger krijgt van hoe je op anderen overkomt, groeit je besef dat je beter kunt functioneren. Verschillende invalshoeken en speciaal de verschillen hoe jij jezelf ziet en hoe anderen jou zien, leiden tot een bewustwordingsproces. Dit betekent een eerste stap naar verbetering en ontwikkeling.

Als je open staat voor de mening van anderen en je vraagt om eerlijke feedback, ben je eerder bereid je gedrag aan te passen op grond van de ontvangen feedback.

### De vragenlijst

Hierna volgt een standaard vragenlijst met 8 vragen. Wanneer je aspecten hebt waarover je meer wilt weten maar die niet in deze 8 vragen worden behandeld kan je deze zelf toevoegen. Voel je vrij om de vragenlijst te veranderen zodat jij er voor jezelf zoveel mogelijk uit kunt halen. Na de 8 vragen volgt een pagina waar de feedbackgever ruimte heeft om je sterke- en verbeterpunten te beschrijven en om tips aan je mee te geven.

## Vragenlijst 360° feedback

De score bestaat uit een vijfpuntsschaal.

1 = onvoldoende (veel ontwikkeling nodig)

2 = zwak (ontwikkeling nodig)

3 = matig (om naar behoren te functioneren is verdere ontwikkeling nodig)

4 = voldoende (geen verdere ontwikkeling nodig)

5 = goed (een sterk punt)

### 1. Contactueel

Luistert naar anderen, handelt respectvol en toont belangstelling en empathie.

Score

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Dat heb ik kunnen zien aan:

### 2. Samenwerken

Functioneert als teamlid, overlegt met teamleden, staat open voor ideeën van anderen en richt zich op de groepstaak

Score

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Dat heb ik kunnen zien aan:

### 3. Zelfstandigheid

Neemt zelf beslissingen. Bepaalt wanneer hij/zij zelf een beslissing moet nemen en wanneer overleg met anderen noodzakelijk is. Werkt zelfsturend en is zich bewust van zijn taak.

Score

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Dat heb ik kunnen zien aan:

#### 4. Verantwoordelijkheid

Overziet de gevolgen van het eigen handelen in relatie tot de studie of het werk. Is aanspreekbaar op dit handelen en kan dit handelen onderbouwd verantwoord worden

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Dat heb ik kunnen zien aan:

#### 5. Stressbestendigheid

Blijft presteren en doelgericht werken onder psychologische en/of tijdsdruk.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Dat heb ik kunnen zien aan:

#### 6. Zelfreflectie

Is zich bewust van denken, voelen en handelen en de invloed ervan op zijn/haar functioneren.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Dat heb ik kunnen zien aan:

#### 7. Zelfhantering

Kan omgaan met feedback en weet dit constructief om te zetten om zijn/haar eigen functioneren te verbeteren

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Dat heb ik kunnen zien aan:

## 8. Doorzettingsvermogen

Blijft werken aan vooraf gestelde doelen en laat zich niet leiden door negatieve factoren.

Score

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Dat heb ik kunnen zien aan:

### Open vragen

*Wat zijn mijn sterke kanten?*

*Wat zijn mijn verbeterpunten?*

*Heb je verder nog tips voor me?*

## Uitwerkformulier

Alle antwoorden die je hebt ontvangen noteer je in de onderstaande tabel. Op deze manier krijg je een goed overzicht van de antwoorden van anderen en jezelf op de verschillende vragen.

### Voorbeeldtabel:

z = zelf

# = relatie

x = vriend

\* = leidinggevende

o = ouder

	1	2	3	4	5
Contactueel		# en o	x en z	*	
Samenwerken		#, x en *	o en z		
Zelfstandigheid					
Verantwoordelijkheid					
Stressbestendigheid					
Zelfreflectie					
Zelfhantering					
Doorzettingsvermogen					

### Uitwerktable 1<sup>e</sup> (8) vragen

	1	2	3	4	5
Contactueel					
Samenwerken					
Zelfstandigheid					
Verantwoordelijkheid					
Stressbestendigheid					
Zelfreflectie					
Zelfhantering					
Doorzettingsvermogen					

Jouw  
Academycoach!

**Uitwerktablel Open Vragen**

Sterke Eigenschappen	Verbeterpunten	Beoordelaar

Jouw  
Academycoach!