

4G-methode

De 4G-methode helpt je om op een duidelijke en gestructureerde manier feedback te geven. De vier stappen zijn Gedrag, Gevoel, Gevolg, en Gewenst gedrag.

Stap 1: Gedrag

Beschrijf objectief het gedrag dat je hebt waargenomen. Vermijd oordelen en blijf bij de feiten.

Voorbeeld: "Je kwam twee keer te laat bij onze teamvergaderingen deze week."

Stap 2: Gevoel

Vertel hoe dat gedrag jou persoonlijk laat voelen. Dit helpt de ander jouw perspectief beter te begrijpen.

Voorbeeld: "Ik voelde me hierdoor gefrustreerd omdat we hierdoor minder tijd hadden om alles te bespreken."

Stap 3: Gevolg

Leg uit wat het effect of gevolg van dat gedrag is, zowel voor jou als voor het team of de situatie.

Voorbeeld: "Hierdoor hebben we niet alles kunnen bespreken en zijn sommige taken blijven liggen."

Stap 4: Gewenst gedrag

Geef aan welk gedrag je in de toekomst graag zou willen zien. Dit biedt een richting voor verbetering.

Voorbeeld: "Ik zou het fijn vinden als je op tijd kunt zijn, zodat we alle punten kunnen behandelen."