



OSOBNI 360° FEEDBACK

Osobni 360° Feedback report

GENTIS.HR

Sadržaj

1. Uvod
2. Pregled svih ocjenjenih kompetencija
3. Jake strane
4. Područja za razvoj
5. Moguće precijenjene snage
6. Skrivene snage
7. Sažetak prema kompetencijama
 - a. Samosvijest
 - b. Samopouzdanje
 - c. Upravljanje emocijama
 - d. Izgradnja odnosa
 - e. Komunikacija
 - f. Otpornost
8. Pisani komentari
9. Kako razviti ključne kompetencije?
10. Plan osobnog razvoja

1 Uvod

Osobni 360° Feedback je metoda koja omogućava svakom sudioniku povratnu informaciju od značajne osobe, člana obitelji, prijatelja i drugih o njihovim ponašanjima.

Karakteristika ove metode je mogućnost usporedbe percepcije ponašanja sudionika s percepcijom drugih ljudi u njegovu okruženju. Na taj način pojedinac dobiva sliku o svojim jakim stranama i područjima za razvoj, što mu pomaže razumjeti kako svojim ponašanjem utječe na ostale u okruženju.

Osobni 360° Feedback je vrijedan instrument koji se koristi za osobni rast i razvoj. Cilj povratne informacije je povećanje samosvijesti sudionika i dugoročno unaprjeđenje kvalitete njihovih osobnih odnosa.

360° Feedback vam može pomoći:

- Definirati prioritete u vašem daljnjem osobnom razvoju
- Kreirati osobni plan razvoja koji će vam pomoći ostvariti željene ciljeve

Prije nego pročitate izvještaj, uzmite nekoliko trenutaka i razmislite:

- Odnosite li se prema svima koji su bili uključeni u vaš 360° feedback na jednak način ili imate različite stilove ponašanja (značajna osoba, članovi obitelji, prijatelji)?
- Koliko se dugo i dobro poznajete?
- Prisjetite se nekih izazovnih situacija s nima i kakav je bio vaš utjecaj na njih?

Odgovori na ova pitanja mogu vam pomoći kod interpretacije rezultata, pri čemu je važno voditi računa ne samo o prosječnoj ocjeni pojedine kompetencije nego i o tome tko je utjecao na nju.

Ovaj upitnik ima za cilj odrediti razinu sljedećih kompetencija:

- a Samosvijest
- b Samopouzdanje
- c Upravljanje emocijama
- d Izgradnja odnosa
- e Komunikacija
- f Otpornost

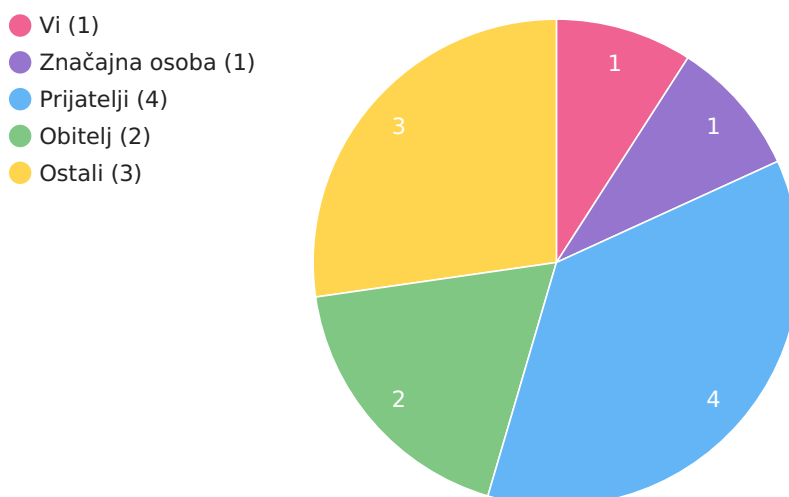
Svaka od navedenih kompetencija definirana je određenim brojem ponašanja. Upitnik ukupno sadrži **30** tvrdnji.

Svaka od tvrdnji ocijenjena je sukladno sljedećoj skali:

- 5 Gotovo uvijek
- 4 Često
- 3 Ponekad
- 2 Rijetko
- 1 Gotovo nikad
- 0 Ne mogu odgovoriti

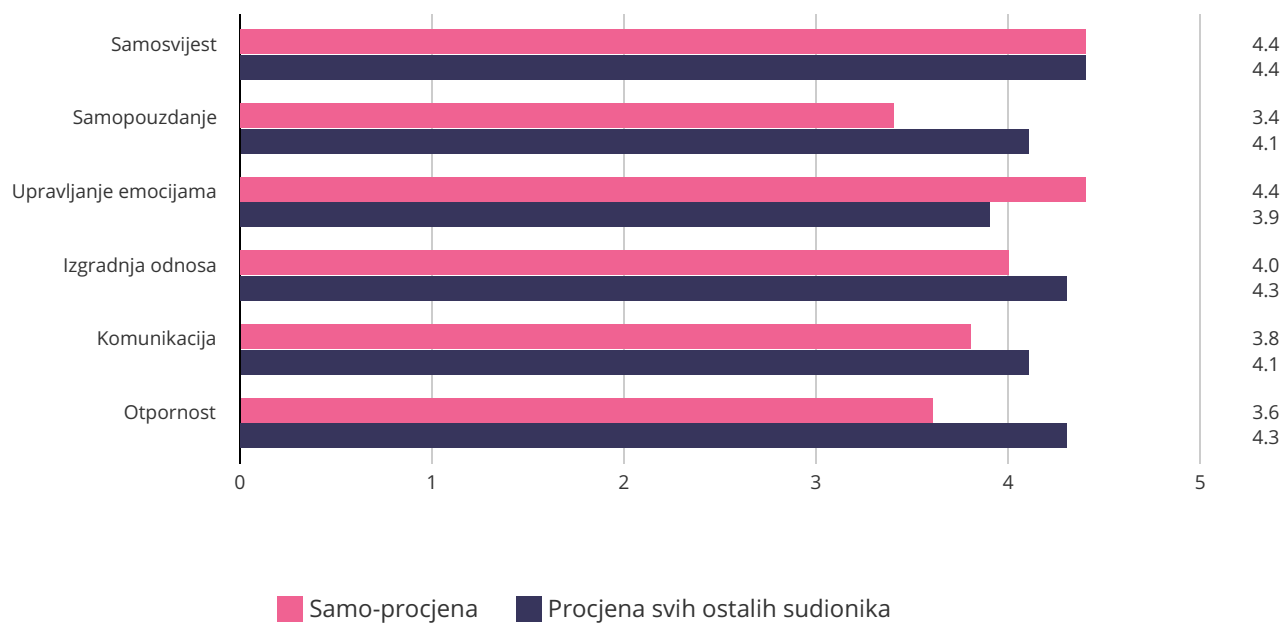
Prosječna ocjena ne uključuje samo-procjetu sudionika.

Vašem 360° Feedback izvještaju pridonijele su sljedeće osobe:



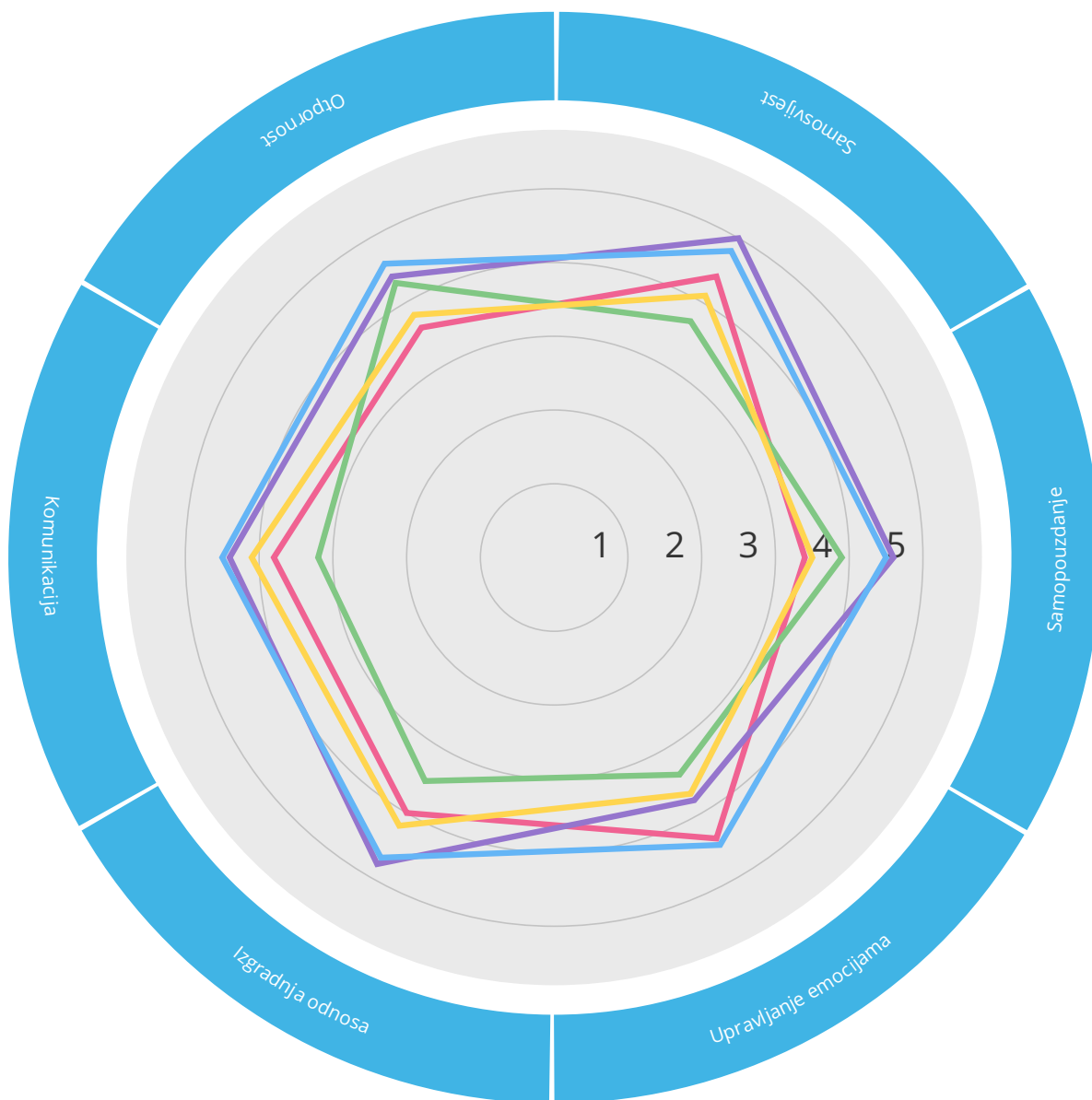
2 Pregled svih ocjenjenih kompetencija

Samoprocjena vs. Procjena svih ostalih sudionika



2 Pregled svih ocjenjenih kompetencija

Grafički prikaz rezultata:



Vi Značajna osoba Prijatelji Obitelj Ostali

3 Jake strane

Dolje navedena ponašanja ocijenjena su najvišim prosječnim ocjenama te ih možete smatrati vašim jakim stranama.

	Prosječna ocjena
4 Preispituje se, razmišlja o svojim postupcima i uči iz iskustva.	4,7
18 Ispunjava dogovore i drži se obećanja (pouzdana je).	4,7
28 Motivirana je i fokusira se na stvari na koje može utjecati.	4,6
22 Izražava se jasno i jezgrovito.	4,5
27 Održava pozitivnu sliku o sebi i svojoj okolini bez obzira na trenutnu situaciju.	4,5

4 Područje za razvoj

Dolje navedena ponašanja ocijenjena su najnižim prosječnim ocjenama, te ih možete smatrati područjima za razvoj.

	Prosječna ocjena
25 Ne izbjegava konfliktnu situacije i spremna je upravljati njima.	3,6
9 Spremna je izraziti nepopularno mišljenje ili se zauzeti za nešto što je ispravno.	3,7
11 Obraća pozornost na svoje emocije, ne potiskuje ih i lako ih pokazuje.	3,7
29 Učinkovito upravlja stresom i brzo se oporavlja.	3,8
16 Otvoreno priznaje greške, uči iz njih te ih nastoji ne ponoviti.	3,9

5 Moguće precijenjene snage

Moguće precijenjene snage odnose se na ponašanja gdje ste se vi ocijenili više nego što je prosječna ocjena svih ostalih sudionika. To su ponašanja na koja biste se trebati usmjeriti u daljnjem razvoju.

		Samoprocjena	Prosječna ocjena	Razlika
13	Otvoreno priča s drugima o svojim i prepoznaje tuđe emocije.	5,0	3,9	1,1
14	Razumije kako se drugi ljudi osjećaju i suosjeća s njima.	5,0	4,1	0,9
1	Prepoznaje emocije koje osjeća i kako one utječu na druge.	5,0	4,3	0,7

6 Skrivene snage

Skrivene snage odnose se na ponašanja gdje su vas ostali sudionici ocijenili više od vas samih. Veća odstupanja u procjeni mogu ukazivati na činjenicu da niste svjesni svojih jakih ponašanja.

		Samoprocjena	Prosječna ocjena	Razlika
22	Izražava se jasno i jezgrovito.	3,0	4,6	1,6
19	Svojim ohrabivanjem i podrškom potiče ono najbolje u drugima.	3,0	4,3	1,3
7	Zna reći ne i postavljanje granica joj ne predstavlja izazov.	3,0	4,2	1,2
30	U izazovnim situacijama vidi priliku za osobni rast.	3,0	4,1	1,1
8	Ima jasnu sliku o sebi na koju negativne vanjske okolnosti/mišljenja drugih ne utječu.	3,0	4,1	1,1

7 Sažetak prema kompetencijama

Samosvijest		Broj	1	2	3	4	5	Prosječna ocjena
1	Prepoznaje emocije koje osjeća i kako one utječu na druge.							
	Vi	1					1	5,0
	Značajna osoba	1					1	5,0
	Prijatelji	4					4	5,0
	Obitelj	2			1	1		3,5
	Ostali	3			2		1	3,7
	Svi	10			3	1	6	4,3
2	U bilo kojoj teškoj situaciji preuzima odgovornost za svoje postupke i ne traži krivca u drugima.							
	Vi	1				1		4,0
	Značajna osoba	1					1	5,0
	Prijatelji	4				1	3	4,8
	Obitelj	2			1		1	4,0
	Ostali	2			1		1	4,0
	Svi	9			2	1	6	4,4
3	Razumije da misli i uvjerenja uzrokuju emocije i svjesno njima upravlja.							
	Vi	1				1		4,0
	Značajna osoba	0						-
	Prijatelji	4			1	1	2	4,3
	Obitelj	2			1	1		3,5
	Ostali	3			1	1	1	4,0
	Svi	9			3	3	3	4,0
4	Preispituje se, razmišlja o svojim postupcima i uči iz iskustva.							
	Vi	1					1	5,0
	Značajna osoba	1					1	5,0
	Prijatelji	4				1	3	4,8
	Obitelj	2				1	1	4,5
	Ostali	3				1	2	4,7
	Svi	10				3	7	4,7
5	Otvorena je za povratne informacije i promjenu perspektive.							
	Vi	1				1		4,0
	Značajna osoba	1					1	5,0
	Prijatelji	4					4	5,0
	Obitelj	2		1		1		3,0
	Ostali	3			1		2	4,3
	Svi	10		1	1	1	7	4,4

4,4 Samoprocjena
Prosječna ocjena

4,4 Ostali
Prosječna ocjena

7 Sažetak prema kompetencijama

Samopouzdanje		Broj	1	2	3	4	5	Prosječna ocjena
6	Sigurna je u vlastitu vrijednost i sposobnosti.							
	Vi	1				1		4,0
	Značajna osoba	1				1		4,0
	Prijatelji	4				2	2	4,5
	Obitelj	2			1		1	4,0
	Ostali	3	1			2		3,3
	Svi	10	1	1	5	3		4,0
7	Zna reći ne i postavljanje granica joj ne predstavlja izazov.							
	Vi	1			1			3,0
	Značajna osoba	1					1	5,0
	Prijatelji	4			1	1	2	4,3
	Obitelj	2				1	1	4,5
	Ostali	3			2		1	3,7
	Svi	10			3	2	5	4,2
8	Ima jasnu sliku o sebi na koju negativne vanjske okolnosti/mišljenja drugih ne utječu.							
	Vi	1			1			3,0
	Značajna osoba	1				1		4,0
	Prijatelji	4			1	2	1	4,0
	Obitelj	2					2	5,0
	Ostali	3			1	2		3,7
	Svi	10			2	5	3	4,1
9	Sprema je izraziti nepopularno mišljenje ili se zauzeti za nešto što je ispravno.							
	Vi	1			1			3,0
	Značajna osoba	1					1	5,0
	Prijatelji	4				2	2	4,5
	Obitelj	2	1			1		2,5
	Ostali	3			2	1		3,3
	Svi	10	1		2	4	3	3,8
10	Veseli se tuđem uspjehu i ne zavidi drugima.							
	Vi	1				1		4,0
	Značajna osoba	1					1	5,0
	Prijatelji	4					4	5,0
	Obitelj	2		1			1	3,5
	Ostali	3			1	2		3,7
	Svi	10		1	1	2	6	4,3

3,4 Samoprocjena
Prosječna ocjena

4,1 Ostali
Prosječna ocjena

7 Sažetak prema kompetencijama

Upravljanje emocijama		Broj	1	2	3	4	5	Prosječna ocjena
11	Obraća pozornost na svoje emocije, ne potiskuje ih i lako ih pokazuje.							
	Vi	1				1		4,0
	Značajna osoba	1			1			3,0
	Prijatelji	4			2	1	1	3,8
	Obitelj	2			1		1	4,0
	Ostali	3			1	2		3,7
	Svi	10			5	3	2	3,7
12	Dobro upravlja svojim osjećajima i emocijama.							
	Vi	1				1		4,0
	Značajna osoba	1				1		4,0
	Prijatelji	4				1	3	4,8
	Obitelj	2			1	1		3,5
	Ostali	3			2	1		3,3
	Svi	10			3	4	3	4,0
13	Otvoreno priča s drugima o svojim i prepoznaje tuđe emocije.							
	Vi	1					1	5,0
	Značajna osoba	1			1			3,0
	Prijatelji	4			1		3	4,5
	Obitelj	2		1			1	3,5
	Ostali	3			1	2		3,7
	Svi	10		1	3	2	4	3,9
14	Razumije kako se drugi ljudi osjećaju i suosjeća s njima.							
	Vi	1					1	5,0
	Značajna osoba	1					1	5,0
	Prijatelji	4				1	3	4,8
	Obitelj	2	1				1	3,0
	Ostali	3			2		1	3,7
	Svi	10	1		2	1	6	4,1
15	Shvaća kako njezini osjećaju utječu na životne situacije.							
	Vi	1				1		4,0
	Značajna osoba	1				1		4,0
	Prijatelji	4				2	2	4,5
	Obitelj	2		1		1		3,0
	Ostali	3				3		4,0
	Svi	10		1		7	2	4,0

4,4 Samoprocjena
Prosječna ocjena

3,9 Ostali
Prosječna ocjena

7 Sažetak prema kompetencijama

Izgradnja odnosa	Broj	1	2	3	4	5	Prosječna ocjena
16 Otvoreno priznaje greške, uči iz njih te ih nastoji ne ponoviti.							
Vi	1				1		4,0
Značajna osoba	1				1		4,0
Prijatelji	4			1	2	1	4,0
Obitelj	2		1		1		3,0
Ostali	3				2	1	4,3
Svi	10		1	1	6	2	3,9
17 Sluša drugu osobu i nastoji je razumjeti u svakoj situaciji te tako pokazuje poštovanje.							
Vi	1				1		4,0
Značajna osoba	1					1	5,0
Prijatelji	4				1	3	4,8
Obitelj	2		1			1	3,5
Ostali	3				2	1	4,3
Svi	10		1		3	6	4,4
18 Ispunjava dogovore i drži se obećanja (pouzdana je).							
Vi	1					1	5,0
Značajna osoba	1					1	5,0
Prijatelji	4					4	5,0
Obitelj	2		1			1	3,5
Ostali	3					3	5,0
Svi	10		1			9	4,7
19 Svojim ohrabrivanjem i podrškom potiče ono najbolje u drugima.							
Vi	1			1			3,0
Značajna osoba	1					1	5,0
Prijatelji	4					4	5,0
Obitelj	2				2		4,0
Ostali	3			2	1		3,3
Svi	10			2	3	5	4,3
20 Vrednuje i prihvaća stavove drugih iako se oni razlikuju od njezinih.							
Vi	1				1		4,0
Značajna osoba	1					1	5,0
Prijatelji	4				1	3	4,8
Obitelj	2			1	1		3,5
Ostali	3				3		4,0
Svi	10			1	5	4	4,3

4,0 Samoprocjena
Prosječna ocjena

4,3 Ostali
Prosječna ocjena

7 Sažetak prema kompetencijama

Komunikacija		Broj	1	2	3	4	5	Prosječna ocjena
21	Aktivno sluša što drugi govore (i njihove riječi i neverbalne signale).							
	Vi	1				1		4,0
	Značajna osoba	1				1		4,0
	Prijatelji	4				2	2	4,5
	Obitelj	2				2		4,0
	Ostali	3				2	1	4,3
	Svi	10				7	3	4,3
22	Izražava se jasno i jezgrovito.							
	Vi	1			1			3,0
	Značajna osoba	1					1	5,0
	Prijatelji	4				1	3	4,8
	Obitelj	2			1		1	4,0
	Ostali	3				1	2	4,7
	Svi	10			1	2	7	4,6
23	Postavlja pitanja kako bi bolje razumjela drugu perspektivu.							
	Vi	1				1		4,0
	Značajna osoba	1					1	5,0
	Prijatelji	4				2	2	4,5
	Obitelj	2	1			1		2,5
	Ostali	3				2	1	4,3
	Svi	10	1			5	4	4,1
24	Usredotočena je na postizanje zajedničkog cilja i pronalazak kompromisa.							
	Vi	1				1		4,0
	Značajna osoba	1					1	5,0
	Prijatelji	4				2	2	4,5
	Obitelj	2	1			1		2,5
	Ostali	3			1	2		3,7
	Svi	10	1		1	5	3	3,9
25	Ne izbjegava konfliktne situacije i spremna je upravljati njima.							
	Vi	1				1		4,0
	Značajna osoba	1			1			3,0
	Prijatelji	4			1	1	2	4,3
	Obitelj	2		1		1		3,0
	Ostali	3		1		2		3,3
	Svi	10		2	2	4	2	3,6

3,8 Samoprocjena
Prosječna ocjena

4,1 Ostali
Prosječna ocjena

7 Sažetak prema kompetencijama

Otpornost	Broj	1	2	3	4	5	Prosječna ocjena
26 Ostaje pribrana i pozitivna čak i u izazovnim situacijama.							
Vi	1				1		4,0
Značajna osoba	1					1	5,0
Prijatelji	4				2	2	4,5
Obitelj	2		1		1		3,0
Ostali	3			1	2		3,7
Svi	10		1	1	5	3	4,0
27 Održava pozitivnu sliku o sebi i svojoj okolini bez obzira na trenutnu situaciju.							
Vi	1				1		4,0
Značajna osoba	1					1	5,0
Prijatelji	4				1	3	4,8
Obitelj	2				1	1	4,5
Ostali	3				3		4,0
Svi	10				5	5	4,5
28 Motivirana je i fokusira se na stvari na koje može utjecati.							
Vi	1				1		4,0
Značajna osoba	1					1	5,0
Prijatelji	4					4	5,0
Obitelj	2					2	5,0
Ostali	3			1	1	1	4,0
Svi	10			1	1	8	4,7
29 Učinkovito upravlja stresom i brzo se oporavlja.							
Vi	1			1			3,0
Značajna osoba	1			1			3,0
Prijatelji	4			1	2	1	4,0
Obitelj	1				1		4,0
Ostali	3				3		4,0
Svi	9			2	6	1	3,9
30 U izazovnim situacijama vidi priliku za osobni rast.							
Vi	1			1			3,0
Značajna osoba	1				1		4,0
Prijatelji	4				2	2	4,5
Obitelj	1					1	5,0
Ostali	3			2	1		3,3
Svi	9			2	4	3	4,1

3,6 Samoprocjena
Prosječna ocjena

4,3 Ostali
Prosječna ocjena

8 Pisani komentari

Što su osobe rekle o Vama

1 Koje su prema vašem mišljenju snage te osobe?

empatija, pozitivno razmišljanje, traženje rjesenja

Snalazljivost, upornost, dobra intuicija, razumijevanje za druge, osjećajnost, motiviranost i želja za napretkom, spremnost na pomoć drugima, samopouzdanje, povjerenje u ljude, ljubaznost, toplina kojom zrači.

Emocionalna inteligencija, preispituje se, razmišlja o svojim postupcima i uči iz iskustva, otvorena je za povratne informacije, suosjeća s drugima, pouzdana

Pouzdanost Iskrenost Posvećenost

Društvenost, optimizam, integritet, savjesnost, toplina, energija

Smatram da je jako pozitivna, energična i empatična. Spremna je pomoći, pažljiva je, savjesna i jako je komunikativna, sa svakim će naći tema za razgovor.

je osoba koja i u teškim situacijama uspijeva naći nešto pozitivno. Osoba na koju se možeš osloniti, koja zna slušati i prepoznati kada nešto nije u redu; osoba koja cijeni tuđi rad i očekuje od drugih da se isto tako odnose prema njoj; osoba koja se trudi oko odnosa s drugim ljudima; osoba koja nikada ne prestaje raditi na sebi jer uvijek postoji nešto što se može poboljšati. Osoba koja i u težim situacijama uspijeva ostati pribrana i u konačnici osoba koja me puno puta potaknula da i sama radim na sebi; odana, uporna, marljiva, otvorena... Odličan čovjek i prijatelj.

Želja za stjecanjem novih znanja, usavršavanje postojećih, upravljanje stresom

Empatična, ustrajna, kreativna, otvorena, znatizeljna, ima ljubav prema ucenju i otkrivanju novih spoznaja.

Pozitivna perspektiva, upornost, osmjeh.

Empatija, razumijevanje, solidarnost, strpljenje, disciplina, ustrajnost, motivacija, posvećenost, želja za izvrsnošću, svestranost.

8 Pisani komentari

2 Koja su prema vašem mišljenju najvažnija područja za razvoj te osobe?

prihvatanje negativnog feedbacka, stratesko razmišljanje, postavljanje granica

Sigurnost u vlastitu vrijednost i sposobnosti

Stratesko razmišljanje (pomak od egzekucije ka kreiranju sustava/strategija) Samopouzdanje (često spominje nedostatak znanja)

promjenjivost u dinamici odnosa (koje ostanu neiskomunicirane), često se osjeća napadnuto

općenito doživljavam kao osobu koja poznaje sebe i svjesna je područja na kojima može raditi te stalno aktivno radi na sebi. Jedino što sam primjetila da u nekim situacijama zna prešutjeti što misli jer je to razumno i da ju znaju pogoditi mišljenja drugih ljudi, pogotovo o pitanju posla, ali to ne pokazuje odmah. Iako je to vještina koja bi mnogima dobro došla, smatram da dugoročno "držanje stvari u sebi" nije dobro za nju i da bi bilo dobro za nju da verbalizira što ju muči. Generalno, _____ je jedna od najkompletnijih osoba od svih ljudi koje poznajem.

Usavršavanje

Smanjiti stres uzrokovan poslom.

8 Pisani komentari

3 Što bi osoba mogla raditi drugačije da bi se vaš odnos poboljšao?

Obratiti pozornost na svoje emocije, ne potiskivati ih i cesce ih pokazati

Odnos, je vjerujem vrlo dobar - suradnja (obostrani rast) bi bio brzi kada u slucaju da podijelimo vise povratnih informacija.

Iskrenije komunicirati

Smatram da kao prijateljice, imamo odličan odnos i da nema razloga za ikakvim promjenama.

Razgovarati

Nista. Treba ostat bas takva kakva je.

Prestati misliti samo na sebe i na ono što ja mogu učiniti za nju. Prestati podređivati sve svojim željama i planovima.

9 Kako razviti ključne kompetencije?

Nakon što pročitate izvještaj uzmite nekoliko trenutaka i razmislite:

1. Koja vas je povratna informacija iznenadila?
2. Što smatrate vašim jakim stranama?
3. Koja su područja za razvoj?
4. Koja su ponašanja na kojima želite raditi u skoroj budućnosti?

Na temelju rezultata vašeg 360° feedback-a, u tablici su navedena neka ponašanja koja vam mogu pomoći u vašem osobnom razvoju. Međutim, preporučujemo da istima dodate i svoje uvide.

	JAKE STRANE	PODRUČJE ZA RAZVOJ
POTVRDA	4. Preispituje se, razmišlja o svojim postupcima i uči iz iskustva. 18. Ispunjava dogovore i drži se obećanja (pouzdana je).	25. Ne izbjegava konfliktne situacije i spremna je upravljati njima. 9. Spremna je izraziti nepopularno mišljenje ili se zauzeti za nešto što je ispravno.
IZNENAĐENJE	22. Izražava se jasno i jezgrovito. 19. Svojim ohrabivanjem i podrškom potiče ono najbolje u drugima.	13. Otvoreno priča s drugima o svojim i prepoznaje tuđe emocije. 14. Razumije kako se drugi ljudi osjećaju i suosjeća s njima.

10 Plan osobnog razvoja

Razmislite koji su vaši razvojni ciljevi i koja od ponašanja su potrebna da biste ih ostvarili. U dolje priloženoj tablici definirajte ponašanja na koja ćete se fokusirati te aktivnosti koje ćete poduzeti.

KOMPETENCIJA	PONAŠANJE	AKTIVNOSTI
Izgradnja osnosa	Ispunjava dogovore i drži se obećanja (pouzdana je)	Dolaziti barem 5 minuta ranije na dogovoreni sastanak Javiti na vrijeme u slučaju kašnjenja na dogovor
PRIMJER	PRIMJER	PRIMJER

KOMPETENCIJA	PONAŠANJE	AKTIVNOSTI