

	Положителна	Отрицателна
<b>Очаквана</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мога ли да направя нещо, с което да подобря това мое умение още повече?</li> <li>• Как мога да използвам това умение, за да повиша своята производителност или удовлетвореността ми от работата ?</li> <li>• Как мога да използвам това умение, за да помогна на други, които не са толкова силни в конкретната област?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Какви действия вече съм предприел за справяне с даденото затруднение?</li> <li>• Доколко успешни бяха тези действия?</li> <li>• Какво друго трябва да науча и/или да променя, за да постигна желаните резултати?</li> <li>• Ако не направя тези промени, как това ще се отрази на работата и/или живота ми?</li> </ul>
<b>Неочаквана</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Защо се изненадах, когато чух обратната връзка?</li> <li>• Какви предишни преживявания може да са ме накарали да не обърна внимание или да отхвърля това мое умение?</li> <li>• Как ще отпразнувам тази моя малка победа?</li> <li>• Как мога да използвам това умение, за да подобря живота си?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Каква друга информация ми е необходима, за да осмисля обратната връзка?</li> <li>• Каква подкрепа, обучение или коучинг са ми необходими, за да се справя?</li> <li>• Мога ли да използвам тази обратна връзка, за да открия повече за себе си?</li> <li>• Какъв план мога да съставя, за да направя малки, постижими промени в краткосрочен план?</li> <li>• Как подобряването на това ще се отрази на други области от работата ми или живота ми?</li> </ul>