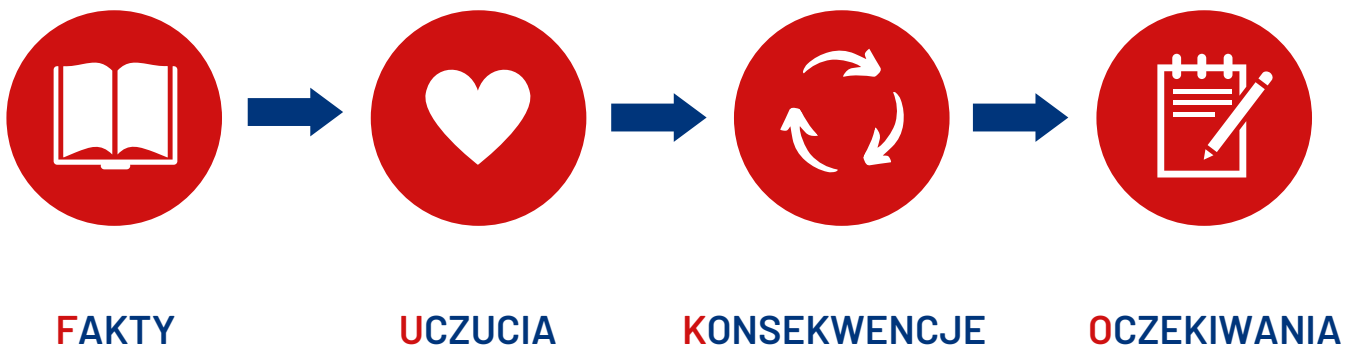


# FUKO – TECHNIKA KONSTRUKTYWNEJ INFORMACJI ZWROTNEJ

Technika FUKO jest jedną z najskuteczniejszych technik udzielania informacji zwrotnych, ale jednocześnie najtrudniejszą do zastosowania.

Sprawdza się zarówno w udzielaniu pozytywnego, jak i negatywnego feedbacku, kiedy dający informację jest emocjonalnie zaangażowany w sytuację, np. czuje do rozmówcy silne emocje takie jak wściekłość, złość, żal, zawód, rozczarowanie, frustracja, irytacja.



## Prosty schemat metody FUKO:

- **Fakty**  
opis wydarzenia/sytuacji, który jest przyczyną moich emocji
- **Uczucia/ustosunkowanie**  
co czuję w związku z tą sytuacją/tym wydarzeniem
- **Konsekwencje**  
co się ze mną dzieje/jakie są konsekwencje dla mnie/dla zespołu
- **Oczekiwania / Potrzeby**  
czego potrzebuję/oczekuję w tej sytuacji

## Rozbudowany schemat metody FUKO

- **Zależy mi**

na relacji, na Tobie, itp.

- **Fakty**

opis wydarzenia/sytuacji, który jest przyczyną moich emocji

- **Uczucia/ustosunkowanie**

co czuję w związku z tą sytuacją/ tym wydarzeniem

- **Konsekwencje**

co się ze mną dzieje/jakie są konsekwencje dla mnie/działu/zespołu)

- **Oczekiwania / Potrzeby**

czego potrzebuję/oczekuję, aby czuć się dobrze)

- **Propozycja rozwiązania**

(co konkretnie Ty możesz/my możemy zrobić, żebym czuł się dobrze, żeby moje potrzeby były realizowane)

- **Zgoda**

(pytanie krytykowanego o zgodę na to rozwiązanie)

- **Krytykowany**

(zapytanie o potrzeby rozmówcy)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Ćwiczenie

Napisz informację zwrotną dla swojego pracownika.

Komu udzielisz informacji zwrotnej? .....

Jaki jest cel udzielenia tej informacji zwrotnej?

.....  
.....  
.....  
.....

Co się konkretne wydarzyło? (Fakty)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

W związku z tym czujesz: (Uczucia)

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....

Jakie były tego konsekwencje: (Konsekwencje)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Czego oczekujesz od pracownika dalej? (Oczekiwania)

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....

