

# 打破尴尬:将绩效评估转化为积极体验

## 要点回顾

1

绩效评估是指针对**员工整体绩效**及其为企业所做**贡献**的定期评估。

为什么绩效评估如此重要？



反馈收集



职业发展



职位匹配



奖励

2

如何接受反馈

1



识别建设性反馈

建设性反馈通常具体、可操作且以成长为导向

2



培养成长心态

培养成长心态，利用“尚未”的力量，将视角从消极转向可能性

3



将反馈视为一种沟通方式

接纳经理的见解，并与对方合作寻找解决方案，营造彼此信任的氛围。

4



让反馈成为一种习惯

有意识地安排与经理的一对一交流，并尽可能进行日常沟通

# 打破尴尬:将绩效评估转化为积极体验

## 要点回顾

3

在工作中 为自己争取 权益的步骤



**提高沟通技巧**

确保清晰地传达信息并改善人际关系



**制定 SMART 目标**

制定具体、可衡量、可实现、相关且有时限的职业目标



**跟踪进展**

确保与既定的目标保持一致;保持积极性和责任感



**讨论职业理想**

讨论长期职业目标,并将个人兴趣与技能联系起来

### 需要更多帮助 吗?

与你的导师讨论更加个性化的策略,确保在工作中实现更加有效的绩效评估!



即刻开始管理心理健康!

前往 Intellect 网站 (<https://app.intellect.co>) 或下载 Intellect 应用程序,踏上维护身心健康之旅。

