

FEED BACK

Um guia prático para você e suas equipes



BASIC
COMUNICAÇÃO E PRODUÇÃO

Como realizar um FEEDBACK EFETIVO



ELÓGIOS

Feedback não é pra ser só elogio – isso são “floresback”. Se você só elogia a pessoa, não a ajuda a ver como melhorar.



CRÍTICAS

Feedback não é pra ser só crítica – isso é “fodeback”. Se você só age assim, na segunda vez a pessoa fecha a escuta.



OS DOIS LADOS

Se você citar uma fraqueza, cuide de citar um ponto forte. Todos nós temos os dois. Esse é o princípio universal da compensação.



OBJETIVIDADE

Feedback é para questões pontuais e não pode durar uma eternidade. Isso desgasta ambos. E quanto mais a gente fala, mais a gente se compromete.



ORGANIZAÇÃO

Se algo não vai bem, foque nisso. Mas se organize antes: anote datas ou ocasiões e tenha os dados em mãos. Se dizemos “você sempre faz isso” ou “você nunca faz aquilo”, estamos generalizando – e a mensagem que a pessoa retém é: “estou sempre errado”. Lembre-se: nossa mente nos engana por só trazer à tona o que nos justifica.

EMPATIA

Quando estiver disposto a dar feedback, tenha empatia. Esta é a melhor e mais importante técnica da comunicação não-violenta. Assim, passamos a entender o ponto de vista do outro e paramos de achar que ele faz algo só para irritar.



SEM ADIVINHAÇÃO

Não cabem julgamentos numa sessão de feedback. Quando falar sobre algo que o outro fez, fale de como você se sentiu diante daquilo. O seu sentimento e como você foi impactado. Não adivinhe as razões do outro.



MÃO-DUPLA

Quando der um feedback, prepare-se para receber. Cada um tem o mesmo direito de falar e expor seus sentimentos.



100% PRESENTE

E o mais importante: enquanto um fala, o outro fica absolutamente calado. Não se justifique, não interrompa e não se defenda. Mas isso não quer dizer “não esteja presente”. Pelo contrário: respire fundo e coloque a sua alma neste lugar. Sinta a emoção do outro e se conecte. Essa experiência é curativa para ambos.



NÃO É SÓ NA EMPRESA, TÁ?

Você pode usar este passo a passo em qualquer situação de feedback. Na empresa, com seu líder ou subordinado; em casa, com a família; em algum grupo do qual faça parte...

Pessoas são pessoas em todos os lugares. Somos “indivíduos” porque somos indivisíveis – e nosso padrão de comportamento se repete.

Passo a passo para uma dinâmica de FEEDBACK SIMULTÂNEO

OBJETIVOS

Abrir espaço para esta prática na organização e promover aproximação e mais qualidade no relacionamento entre as pessoas



- Uma rodada de feedback simultâneo não deve ter mais do que 12 pessoas no grupo, para que elas não se esqueçam do que ouviram de cada colega.
- São 2 círculos concêntricos (um dentro do outro).
- As pessoas ficam de frente umas para as outras: metade no círculo de dentro, metade no de fora.

- É preciso alguém fora da dinâmica para controlar o tempo.
- Primeiro, as de dentro falam para as de fora. O círculo de dentro gira a cada 2 minutos, enquanto o de fora fica parado.



- A cada intervalo, todos os de dentro terão dado feedback aos de fora.
- Depois, o mesmo acontece com o círculo de fora, que gira enquanto o de dentro fica parado.

As regras devem ficar bem claras PARA TODOS:

Se tiver algo pontual para dizer, fale o dia e a hora em que aconteceu. **Anote antes.**

Se o outro está falando, **apenas escute**. Não ria, nem faça cara feia. Apenas agradeça no final. Sua vez de falar com a pessoa chegará.

ANOTE

Se alguém se emocionar, **pode abraçar** o colega. Isso gera um vínculo genuíno e verdadeiro.

Caso queiram **sair da roda**, fiquem à vontade. Sai apenas o par, o restante permanece na dinâmica.

Se você não conhece uma pessoa muito bem, pode falar da impressão que ela passa a você. Quando se é novo na organização, o feedback de todos pode ser parecido, e isso ajuda a pessoa a refletir sobre **sua imagem**.

ABRACE

Ao final da sessão, sugerimos que todos fiquem na roda, de mãos dadas. **Dizer como se sentiu** é bem-vindo. É importante que o condutor do trabalho também dê suas impressões. O fechamento pode ser feito de acordo com a cultura da empresa.

Com o tempo, você percebe que a dinâmica funciona como uma limpeza periódica de gavetas. Acumulamos coisas que atrapalham e cheiram a mofo. Se não **abrimos, arejamos e jogamos fora** o que não serve, convivemos com a sujeira até alguém pegar uma alergia.

SINTA



Basic Comunicação e Basic Travel for Training

Comunicação interna e Treinamentos no exterior
Entre em contato com a gente

basic.inf.br

[BASIC Comunicação e Produção](#)

[BASIC Comunicação e Produção](#)

[@basic_basic](#)

[\(11\) 2309-0122](tel:(11)2309-0122) | [\(21\) 3550-8667](tel:(21)3550-8667)

basic@basic.inf.br