

NATIVE TALK #14

| Taking Criticism

Conviver com a crítica e a opinião alheia a respeito do seu desempenho é essencial para qualquer pessoa em um ambiente de trabalho. Da mesma forma, quando somos nós que fazemos as críticas, sempre devemos manter em mente que uma crítica realmente útil é construtiva, não destrutiva.

1. Learning how to accept criticism is vital if you want to improve at work.

Aprender a aceitar críticas é vital se você quer melhorar no trabalho.

2. Can you distinguishing constructive criticism from destructive criticism?

Você consegue distinguir a crítica construtiva da crítica destrutiva?

Uma crítica construtiva sempre inclui não apenas uma observação sobre o que está errado, mas também sugestões a respeito de como esses problemas podem ser resolvidos. É um processo no qual se identifica aspectos-chave a serem trabalhados com mais atenção, e a forma de dar esse tipo de feedback é tão importante quanto o seu conteúdo.

3. What is constructive criticism anyway?

O que é crítica construtiva, afinal?

4. Constructive criticism includes suggestions on how you can improve.

A crítica construtiva inclui sugestões de como você pode melhorar.

5. The difference lies in the content and delivery of the feedback.

A diferença está no conteúdo e na forma de dar o feedback.

Por outro lado, uma crítica destrutiva não oferece nada além de uma observação de aspectos negativos, algumas vezes com uma abordagem agressiva e grosseira. É o tipo de fala que não ajuda ninguém, e geralmente acaba, na verdade, só piorando a situação e criando ressentimento entre colegas de equipe. Mas será que as pessoas fazem esse tipo de crítica de propósito, tentando deliberadamente ofender o outro? Como você reagiria nessa situação?

6. Sometimes destructive criticism is deliberate.

Às vezes, críticas destrutivas são deliberadas.

7. Other times, destructive criticism is just a result of a lack of tact.

Outras vezes, críticas destrutivas são apenas resultado da falta de tato.

8. Destructive criticism isn't worth dealing with.

Não vale a pena remoer a crítica destrutiva.

9. Keep your cool and let it slide.

Mantenha a calma e deixe pra lá.

10. Take a step back from your first reaction.

Distancie-se da sua primeira reação.

Mesmo quando a crítica é construtiva, às vezes, é difícil ouvir que o nosso trabalho não está à altura do que é esperado de nós. É importante manter a calma e não levar uma crítica para o lado pessoal! Assim como receber uma crítica pode ser desagradável, fazer uma crítica também é uma situação meio constrangedora. Afinal, temos que ser cuidadosos e apontar o que tem de errado no trabalho de um colega, sem ofender.

11.Can you handle negative feedback?

Você consegue lidar com feedbacks negativos?

12.Don't give in to your anger, just take a deep breath.

Não ceda à raiva, só respire fundo.

13.Be wary of facial expression and body language.

Fique atento às expressões faciais e à linguagem corporal.

14. Try not to roll your eyes, cross your arms, or frown when criticized.

Tente não virar os olhos, cruzar os braços ou franzir a testa quando criticado.

15. Don't take criticism as an insult.

Não leve a crítica como um insulto.

16. Giving feedback is awkward and not easy for the other person.

Dar feedback é constrangedor e nada fácil para a outra pessoa.

No fim das contas, toda pessoa que recebe uma crítica tem que manter em mente que ser criticado não é o fim do mundo. Uma crítica construtiva é uma maneira de você se conhecer melhor e, dessa forma, melhorar cada vez mais!

17.Criticism is a way to improve yourself.

A crítica é uma forma de melhorar a si mesmo.

! Não esqueça de fazer a prática no
MEMORIZATION
● **HACK**