

# 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**