

As vantagens de receber melhor os feedbacks

Transcrição

[00:00] A mente do Rodrigo está a mil por hora. Ele começou a pensar em várias situações. Principalmente quando ele recebe feedbacks e também qual a reação dele quando ele precisa dar feedbacks.

[00:12] Teve uma situação que aconteceu com ele que quero compartilhar com vocês. Em determinado momento, ele precisou fazer um trabalho na universidade. O professor explicou mais de uma vez para a turma toda o que ele esperava que os alunos entregassem. Quando chegou o dia do Rodrigo entregar o trabalho dele, o professor olhou e disse que ele não tinha feito o que foi pedido. Deu uma baita bronca no Rodrigo.

[00:33] Ele ficou calado, perplexo, ouvindo tudo aquilo, e foi embora. Enquanto ele estava dirigindo, começou a enumerar todas as coisas que ele discordava daquele professor. “Quem ele acha que é para falar assim comigo?”, “ele não explica as coisas direito”, “eu fiz o que eu achava melhor”. Ele ficou bem chateado.

[00:55] Teve outra situação em que ele ouviu a cunhada dele falando que achava que o Rodrigo superprotegia a filha dele. O Rodrigo ficou pensando sobre isso. Na verdade, a cunhada não disse com todas essas palavras, mas o filme que passou na mente dele foi exatamente esse.

[01:12] Como o Rodrigo se sentiu? Ele pode ter ficado triste, incomodado, ou até mesmo irritado. Muitas vezes temos a vontade de sair correndo quando percebemos que vai vir um feedback não tão alinhado com o que esperamos. Mas como somos seres adultos, chega um momento de pensarmos como minimizar essas sensações. Como o Rodrigo pode diminuir essa sensação para não ser refém de quando recebe feedback?

[01:44] É importante lembrarmos que o feedback não significa que ele precisa aceitar tudo. Se alguém chega para o Rodrigo e fala alguma coisa, ele vai ter que analisar, respirar fundo, dependendo do que foi dito, justamente para não ter aquela reação explosiva e sair correndo. Ele precisa analisar, refletir sobre o que foi dito.

[02:05] Isso não significa que ele precisa aceitar tudo. Se fez sentido, vou tentar rever o comportamento ou fazer algo diferente. Fica aqui também essa lembrança. Não é porque alguém falou algo que você precisa acatar. Primeiro reflita.

[02:23] A partir do momento em que o Rodrigo começa a refletir sobre o feedback, ele vai se envolver na conversa, vai fazer escolhas inteligentes, a partir do que foi dito, porque senão viramos um fantoche na mão das pessoas. Começamos a fazer tudo o que todo mundo fala. Lembre-se, feedback é importante, precisamos refletir, mas também precisamos levar isso em consideração.

[02:44] Outra situação que aconteceu com o Rodrigo. Ele estava na universidade, feliz e contente, e o professor pediu para ele organizar um evento. Um encontro entre os alunos. O professor delegou isso para os alunos, e ele falou com todo mundo. Chegou no dia e nada foi entregue como combinado. O Rodrigo ficou tranquilo, porque ele falou que a parte dele, que era combinar com todo mundo, ele fez. Se os outros não fizeram, azar deles. Azar do evento.

[03:22] O professor ficou bem decepcionado. Ele não esperava isso do Rodrigo. Se ele confiou, delegou alguma coisa, no mínimo ele esperava que ia sair o que foi solicitado. O Rodrigo já tirou o corpo dele da situação, disse que a culpa não era dele, ele tinha combinado com as pessoas, elas que não se organizaram.

[03:43] Aí, o professor teve um certo desentendimento do ponto de vista, onde ele chegou para o Rodrigo e expôs a história. “Combinamos isso, não aconteceu”. Os dois cortaram o relacionamento, porque até então eram bem próximos.

O professor tinha muita confiança no Rodrigo. A partir deste episódio, parece que cada um foi para o seu canto e as coisas ficaram bem diferentes.

[04:05] Mas nem tudo está perdido. Nem tudo na vida do Rodrigo é desgraça. Ele trabalhava em uma empresa em que ele tinha certo horário para cumprir. O time geralmente chegava cedo para fazer reuniões e tal, e o Rodrigo sempre se atrasava, porque ele tinha dificuldade de acordar cedo.

[04:25] Ele foi conversar com o RH e perguntou se tinha algum problema ao invés de entrar às nove, entrar às onze e sair mais tarde. O RH disse que não tinha problemas. Aí o chefe do Rodrigo começou a observar que ele estava todo dia chegando tarde. Foi aí que o Rodrigo explicou a situação.

[04:52] O chefe dele disse que não tinha problema ter essa dificuldade, que bom que o RH tinha entendido e liberado ele para entrar mais tarde, mas que ele tinha que se lembrar que trabalhava com eles e que o chefe precisava saber o que estava acontecendo, porque eles faziam reuniões sem o Rodrigo presente, ele pensava que o Rodrigo estava atrasado, quando na verdade ele tinha combinado com o RH de trocar o horário. Ele deveria se lembrar de antes de tomar uma atitude de falar com outro setor conversar com o chefe antes, para chegar melhor numa solução.

[05:26] Deu tudo certo. O Rodrigo realmente entendeu que tinha passado por cima do chefe sem intenção. Ele respondeu “eu entendo, me desculpe, isso não vai acontecer novamente”, porque fez sentido o que o chefe disse naquele momento.

[05:45] Vale a pena levarmos em consideração que a partir do momento em que conseguimos lidar melhor com o feedback, nossas relações com as outras pessoas funcionam melhor. E a partir desse momento eles continuaram a ter um bom entrosamento, porque houve uma conversa.

[06:00] Quando falamos de vantagem de receber feedback, vimos que no caso do professor com o Rodrigo teve alguns atritos e eles se afastaram. Nessa vez, com o chefe, em que eles discutiram de forma saudável sobre uma situação, teve um pedido de desculpas, fez sentido para o Rodrigo, e ele começou a lidar melhor com a situação.

[06:22] Percebemos que quando lidamos melhor com o feedback os relacionamentos evoluem, a nossa autoestima também fica mais forte e o aprendizado aumenta, porque começamos a trocar ideia com os outros e isso faz com que nós possamos evoluir como pessoas.

[06:38] Aqui vale um lembrete sobre o feedback. Tudo isso que estamos vendo é justamente para nos ajudar a lidar melhor com os feedbacks para eles não se tornarem tão ameaçadores, porque a partir do momento em que tive uma experiência ruim através de um processo de feedback, onde por exemplo só recebia críticas e nada era feito para me motivar ou falar que eu estava indo bem, isso começa a me armar. Toda vez que escuto a palavra feedback, já vou pensar que vem bronca. A ideia deste curso é justamente ver situações onde podemos nos colocar no lugar dos personagens e entender melhor como acontece esse processo, justamente para não ficarmos tão armados, conseguirmos lidar melhor com eles e evoluirmos como profissionais e pessoas.