

Introdução

Transcrição

[00:00] Olá! Eu sou a Priscila Stuani, estarei com você neste curso, onde vamos falar sobre feedback. Aliás, o que você entende sobre isso? De forma muito geral, feedback é qualquer informação que alguém emite sobre nós ou sobre aquilo que nós fazemos. Durante este curso, vamos entender o que está por trás dele.

[00:20] Para nos ajudar neste processo, vamos contar com o livro “Obrigado pelo feedback”, escrito pelo Douglas Stone e pela Sheila Heen. Vamos entender que relação existe entre aprendizado, feedback e evolução que podemos ter como pessoa e profissional.

[00:33] Será que aprendemos a receber feedback ou já nascemos sabendo? Vamos ver a importância de termos clareza, consciência sobre como eu recebo o feedback e como dou feedback para outra pessoa. Receber feedback não significa aceitar tudo. Vamos ver o que precisamos fazer para separar bem as coisas, aquilo que faz sentido e vou implementar daquilo, e aquilo que não faz sentido.

[01:00] Vamos falar também que quando o feedback faz sentido, precisamos nos envolver na conversa, entender o que está sendo dito. A partir disso, começamos a fazer escolhas mais inteligentes. Ao invés de eu receber o feedback como uma crítica, começo a ver que existe algo em que posso melhorar. Começo a extrair fragmentos desse feedback e aplico no meu dia a dia para buscar a melhoria naquilo que faço.

[01:34] Vamos ver quais são as vantagens de receber bem os feedbacks e como torná-los menos ameaçadores. Afinal de contas, muitas pessoas podem ter experiências anteriores em que o feedback era mais uma crítica e a pessoa não conseguiu extrair nada de positivo daquilo. Toda vez que ela escuta a palavra “feedback”, ela já associa com bronca. Isso não é bom. Como vamos lidar com isso? Como vamos ajudar as pessoas a verem o feedback de forma mais saudável?

[02:08] Também vamos ver quais os gatilhos de feedback, porque muitas vezes recebemos um feedback e já temos uma reação. Qual é ela? Por que pensamos nisso? O que te motivou? É uma das coisas que vamos ver durante o curso.

[02:24] É importante lembrar que o feedback não é um veredito. É uma opinião sempre bem-vinda. Não temos que adotar como verdade absoluta, que se eu não fizer não posso mais existir porque não entendo as coisas. Vale a pena lembrar também que feedback é sempre uma informação única. Lembre-se, ao invés de vê-lo como uma bronca, veja como uma oportunidade.

[02:51] Vamos aprender também a desarmar as distorções que acontecem durante este processo, justamente para nos ajudar a estimular nossa identidade de crescimento. Ou seja, identificar oportunidades em tudo que acontece e começar a extrair isso para melhorar nossa conduta como pessoa e profissional.

[03:09] E o que são as linhas cruzadas? Vamos entender como podemos alinhar expectativas, porque muitas vezes fizemos uma coisa e esperamos reconhecimento. E na verdade, a pessoa que chega para mim diz que posso fazer de forma diferente da próxima vez. Eu fiquei sem meu reconhecimento, fiquei chateada, porque parecia só mais uma coisa, e que não foi reconhecida. Vamos entender melhor como alinhar expectativas e o motivo de agirmos dessa maneira.

[03:47] Se você ficou curioso, se quer entender como você pode utilizar o feedback para melhorar sua relação profissional, pessoal com as outras pessoas, recomendo que você faça este curso. Te vejo no próximo vídeo.

