

Você está preparado para receber "Feedback" ?

Por Carla Galo

06/2005.

Primeiro é importante definir o que é "feedback"; um retorno sobre suas atitudes.

A crítica desmedida, agressiva, em tom de julgamento, não é

"feedback", como também não é a crítica inoportuna e ofensiva.

O papel do "feedback" é ajudar você a mudar, a iniciar um processo de auto-avaliação, a enxergar o que muitas vezes você não quer ou não consegue enxergar. Porém mesmo com função tão positiva, às vezes não é fácil receber "feedback". Comportamentos comuns adotados ao receber "feedback":

- Negação – " Eu nunca ajo assim..." é a atitude que tenta desqualificar o "feedback", negando o comportamento ou a forma pela qual ele foi identificado.

- Irritação ou Mágoa – "Como podem achar isso logo de mim..." é a atitude de inconformidade frente ao "feedback".

- Indiferença – "Os incomodados que se retirem..." é a atitude de ignorar ou desprezar o "feedback".

...E existe a maneira madura:

- Acolhimento/Reflexão – " Preciso pensar mais sobre isso, já ouvi algo semelhante..." é a atitude de parar para pensar, independente de aceitar "a priori".

Se você quer mudar sua maneira de ser e agir, tornando-se uma pessoa cada vez melhor, esteja aberto a receber "feedback".

Para facilitar este processo:

- Respire – Você irá frear a reação instintiva, vai relaxar a musculatura e oxigenar o cérebro.

- Ouça – Não interrompa o interlocutor.

- Pergunte – Você tem o direito de receber um "feedback" compreensível, peça exemplos e detalhes.

- Reconheça - Concorde com o que é certo e é possível.

- Organize – Consulte outras pessoas sobre o que ouviu, reflita com tempo, classifique o que é necessário mudar urgente.

Pessoas que sabem dar e receber “feedback”, fortalecem relacionamentos e constroem sua felicidade.

SUCESSO!!!