



# Mind News

*Informativo para seu bem-estar emocional – nº31*

## Dar um feedback

Quando alguém te diz *quero te dar um feedback*, em geral um calafrio percorre a espinha e você pensa *o que eu fiz de errado? Vou levar uma bronca!* Não é preciso ser assim.

O feedback é informar como a atuação de uma pessoa ou de um grupo está afetando outro(s). Portanto, o feedback trata com ações positivas ou negativas. Para que o feedback funcione bem, principalmente para feedbacks negativos, três passos são indicados:

1. **Descreva o comportamento do outro ao outro** – descreva objetivamente ao outro o que ocorreu, seja concreto e específico. Você está descrevendo e não julgando. Considere o momento certo para falar e busque equilibrar o positivo com o negativo. Se o feedback for negativo, um erro, fale privadamente apenas com quem o cometeu e não para outras pessoas. Se o feedback for positivo, um elogio, isto pode ser feito publicamente. Use um tom de voz e postura corporal adequada. Quando você estiver irritado, esse momento não é bom.
2. **Fale do efeito em você** – descreva seus sentimentos e as consequências do que ocorreu. Se você diz *eu fiquei magoado com o que você fez*, está descrevendo um sentimento que é seu
3. **Se for possível, busque formas de evitar que o erro ocorra novamente** – discuta formas preventivas e corretivas de evitar que o erro aconteça outra vez. Ouça sugestões da própria pessoa e assegure-se que o feedback foi compreendido pelo receptor.

O feedback deve referir-se a comportamentos modificáveis e deve ser dado o mais próximo possível do fato, mas o momento mais adequado deve ser considerado. Um cuidado especial ao dar um feedback é não supor as intenções da pessoa. Este é um terreno perigoso que pode transformar o feedback em um conflito. A base é sempre o comportamento observado. Lembre-se que as pessoas julgam a si mesmas pelas suas intenções, mas julgam os outros pelos seus comportamentos. Esteja disposto a falar e a ouvir.

Václav Havel, antigo presidente da República Tcheca, disse: “A verdade não é simplesmente o que você pensa dela: é também as circunstâncias na qual ela é dita, para quem, por que e como ela é dita”.

Use esses passos e seus próximos feedbacks serão muito bons!



**Gustavo G. Boog** é coach, mentor, escritor e consultor na Boog Consultoria. É Engenheiro, Mestre em Administração de Empresas e cursa o 5º ano de Psicologia. É especializado em Mentoria e Coaching Sistêmico (Constelações). Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada pessoa possa se realizar, sejam jovens, adultos ou idosos. É autor do livro “Envelhecer de bem com a vida” pela Editora Qualitymark.



+55 11 99137-7691



[gustavo@boog.com.br](mailto:gustavo@boog.com.br)  
[www.boog.com.br](http://www.boog.com.br)

*Se puder, compartilhe o Mind News em suas redes sociais,  
para que o bem-estar emocional possa atingir muitas pessoas.  
Em nosso site está disponível a coleção completa do Mind News*