

A ARTE DE

DAR

& RECEBER

FEEDBACKS

## Princípios orientadores:

1. Esteja presente
2. Cuide de si e do outro (para apoiar ou desafiar)
3. Seja curioso, experimente coisas novas
4. Desapegue do perfeccionismo
5. Elogie com generosidade
6. Fale com clareza



A preferência por uma comunicação **direta ou indireta** varia conforme a personalidade e a cultura de cada pessoa.

**Assimetria de poder** (reais e percebidas) também podem impactar como o feedback é dado e como é recebido..

LEMBRE-SE

Seu feedback deve estar a serviço do desenvolvimento da outra pessoa.

## AO DAR FEEDBACK

1. Deixe clara sua intenção: Como seu feedback pode apoiar a outra pessoa?
2. Seja específico(a). Não generalize.
3. Descreva a situação, o comportamento que você observou, o impacto que isso teve e a mudança que você deseja que a pessoa faça.



1. Confirme e esclareça o que foi dito.
2. Reconheça o impacto na pessoa que está dando o feedback.
3. Observe se o seu sistema nervoso foi ativado. Respire. Mantenha a calma e a curiosidade.

## AO RECEBER UM FEEDBACK

A PROPORÇÃO

DA RELAÇÃO

DE ELOGIOS

PARA DESAFIOS

5:1

para cada feedback construtivo/negativo  
faça 5 apreciações/feedbacks positivos.

Faça um brainstorming de soluções junto(a)s!  
Cocrie ações valiosas  
e viáveis para ambo(a)s.

Somos a Spring!!



**A Spring é uma parceira de impacto social para pessoas e organizações em suas jornadas de transformação..**

Estamos aqui para apoiar você a acelerar seu impacto por um mundo mais justo, por meio de **coaching de liderança, inovação e resiliência financeira e programas de colaboração e facilitação.**

[springstrategies.org](http://springstrategies.org)

