

## Feedback Construtivos

Saber dar e receber *feedback* é basilar na modelagem de comportamentos e na estimulação da aprendizagem, podendo ser entendido como uma oportunidade de desenvolvimento pessoal e profissional.

Ed Koch, presidente da Câmara de Nova Iorque, passeava pela cidade e perguntava às pessoas o que achavam do seu desempenho como Presidente. Ele entendia que *feedbacks* diretos, sinceros, atuais e não filtrados eram essenciais para melhorar continuamente o seu desempenho.

### Quais as vantagens de fornecer *feedback*?

- Direcionar a atenção das pessoas;
- Incentivar e reforçar os comportamentos desejados;
- Encontrar alternativas para mudar os comportamentos indesejados e eliminá-los;
- Incentivar as pessoas a desenvolverem-se.

### Quais as características de um *feedback* construtivo?

- Descritivo, específico e objetivo;
- Compatível com as necessidades dos envolvidos;
- Dirigido a alguém específico;
- Disponível sempre que solicitado;
- Oportuno.



### Como dar um *feedback* construtivo?

Este tipo de *feedback* é fundamental para se manter uma posição assertiva em uma negociação, mantendo **relações saudáveis** e **sustentáveis**. Existe evidências de que o elogio aliado com a identificação dos pontos fortes da pessoa, produz melhores resultados do que o foco nos pontos fracos/limitações da pessoa.

- É fundamental que a informação seja dada com **zelo** e **cuidado**, pois tem o intuito de construir e ajudar;
- **Evitar generalizações** e inferências sobre os sentimentos, atitudes ou motivos da outra pessoa;
- Evitar **culpabilizar e/ou hostilizar**;
- **Não atribuir culpas** a causas que as outras pessoas não possam controlar;
- Ser **empático e respeitador** ao transmitir o *feedback*;
- Ser **oportuno**, fornecendo *feedback* logo depois do comportamento e em privado.

*“Saber dar e receber feedbacks”* é o texto publicado no site do tutorado (<http://tutorado.ist.utl.pt/tutorando/textos-de-apoio/>), onde poderás encontrar mais informação.

### Gabinete de Apoio ao Tutorado

Instituto Superior Técnico (IST)

Av. Rovisco Pais, 1 / 1049 - 001 Lisboa, Portugal

Tel: +351 21 841 98 15

tutorado@ist.utl.pt