

# Me chamaram para um Feedback. E agora?



Para se sair bem, é importante saber o que **NÃO** deve ser dito. Dá uma conferida nessas dicas:

**Não foi culpa minha** – sempre queremos nos defender. Mas, pense duas vezes nessa situação. Se um erro seu vier à tona, use argumentos para mostrar seu ponto de vista e não culpe um colega. Agradeça e diga que vai pensar sobre o assunto.

**Ok, ok** – em vez de de concordar com tudo, mostre que você compreendeu e argumente alguns pontos. Chefes não gostam de pessoas que concordam com tudo. Deixe seu chefe finalizar o que tem para dizer. Não fale antes dele terminar.

**Você disse/você fez...** – evite falar “você disse que eu teria um aumento” ou “você não deixa claro quais são suas expectativas”. Mostre a ele que você sabe se auto avaliar e foque no “eu compreendo, eu preciso entender melhor, eu gostaria de discutir.”

**Mas...**– evite frases com “mas”. Essa palavra sugere conflito. Assim, dizer ao chefe “você disse X, **mas** eu penso Y” dá a entender que você está colocando sua opinião acima da dele, o que leva a uma situação conflituosa. Um caminho mais tranquilo, é **trocar o MAS por E**. Usando a frase anterior, a conversa fica “eu entendi que você disse X **e** eu estou pensando em Y. Podemos discutir mais a fundo?” Fica bem melhor dessa jeito!

**Isso foi mesmo trabalho de equipe** – no Feedback, é a chance de provar o seu valor. Sim, é importante dar crédito a equipe quando é devido, e igualmente importante *não se desviar* de suas conquistas. Se está sendo parabenizado por um trabalho bem feito, agradeça e mostre que, com a ajuda do time, conseguiu alcançar os objetivos propostos e está orgulhoso dessa conquista.

**Isso não é justo** – o que é justo ou não num ambiente empresarial é algo bem subjetivo! Então evite dizer isso para a chefia – pois vai parecer bem infantil...

**Isso não estava na descrição da minha vaga**” – pode até não estar especificado na descrição da sua função, mas se você quer ser visto como um funcionário de boa performance, deve ser pro ativo e pronto para administrar imprevistos – além de disposto a colaborar com o time.

**Eu sei** – saiba que o “eu sei” é considerado um “tá bom”. Vá preparado com um conjunto claro de ações que você planejou para corrigir um ponto a ser melhorado. Esteja preparado para explicar o porquê algumas coisas funcionam e outras nem tanto.

**“Não sei se estou a altura”** – frases como esta mostram falta de vontade de desenvolver. Mostre ao seu chefe que está disposto a assumir novas responsabilidades e está preparado para trabalhar e crescer de forma cada vez mais desafiadora na empresa.

Espero ter ajudado para o próximo Feedback a que forem

chamados. Me contem depois!