



ROTEIRO DA ATIVIDADE EXTERNA PDG-AP GOE CURSO – O AUTOCONHECIMENTO COMO FERRAMENTA PARA O DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS COMPORTAMENTAIS

AULA 1: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Orientações para o participante



ATIVIDADE PARA A PRÓXIMA AULA: “SOLICITANDO *FEEDBACK*”

Esta atividade tem por objetivo contribuir de forma positiva para o desenvolvimento pessoal, com informações úteis e pontuais.

A saúde de um relacionamento e o aprimoramento da comunicação interpessoal dependem não só da nossa capacidade e habilidade de buscar e receber *feedback*, como também de nos expor e de nos afirmar, dando *feedback*.

Como o *feedback* costuma influenciar o comportamento, tanto de quem fornece quanto de quem o recebe, seu aspecto motivador deve ser considerado neste exercício.

Para isso, o *feedback* deve oportunizar uma conversa franca, sem julgamentos, de forma a favorecer o autoconhecimento e o envolvimento pessoal na busca por condutas e atitudes mais positivas e harmoniosas.

Orientações para realizar a atividade:

Considerando o conteúdo apresentado sobre *feedback* na videoconferência e as considerações descritas neste roteiro simplificado, escolha uma pessoa **de sua confiança** para fornecer um *feedback* a seu respeito.

A pessoa escolhida poderá ser do seu ambiente profissional, familiar ou social. E será a partir desta escolha e de sua reflexão pessoal acerca de aspectos de sua vida – personalidade, desempenho em determinada área, papel profissional, esposo(a), papel de pai/mãe – que, juntamente com seus objetivos de desenvolvimento pessoal/profissional, norteará as questões de *feedback* que serão sugeridas ao seu interlocutor. Leve em consideração que:

- O *feedback* deve ser informal, como uma conversa trivial com a pessoa de sua confiança.
- O tempo para esta conversa é livre e estará vinculado aos seus objetivos para com este exercício. No entanto, não se recomenda que exceda 60 minutos.
- As questões iniciais deverão ser simples e dar espaço para que seu interlocutor prossiga em suas observações. Verifique seu entendimento do *feedback*, se necessário faça perguntas, peça exemplos. Favoreça que a conversa flua.



- Caso sinta necessidade, registre os aspectos salientados pelo seu interlocutor.

Dicas e informações adicionais:

- Procure refletir previamente como este exercício poderá beneficiá-lo.
- Muitas pessoas têm receio de receber *feedback*, porém, quando ele é bem-feito para quem recebe, beneficia tanto o emissor quanto o receptor.
- Caso sinta necessidade, lembre ao seu interlocutor que o *feedback* é também um exercício de empatia, na qual o interlocutor deve buscar se colocar no lugar de quem recebe *feedback*. O respeito é fundamental.
- O *feedback* costuma ser mais bem recebido quando solicitado. Aproveite esta oportunidade.
- Fique atento para que o *feedback* esteja focado em algum tipo de comportamento possível de ser mudado.
- É natural procurarmos nos defender de eventuais críticas, por isso confiar em seu interlocutor é fundamental, pois favorece a reflexão e minimiza a reação de “contra-ataque”.