**Feedback Comportamental**

04/09/2020

Pense nas últimas 5 conversas difíceis (desconfortáveis) que você teve com alguém.

Reflita sobre:

* Qual foi a motivação de cada uma destas conversas?
* Porque cada uma delas se iniciou?
* Qual foi sua reação e a reação da outra pessoa durante?
* Como ela terminou?

Conversa 1 - Rodrigão porrada na porta

* Qual foi a motivação de cada uma destas conversas?
  + Cheguei no meu limite / Impor respeito
* Porque cada uma delas se iniciou?
  + Com agressividade da parte dele
* Qual foi sua reação e a reação da outra pessoa durante?
  + ‘Humildade’ / orgulho
* Como ela terminou?
  + Com uma solução temporária para o problema (cortar relação)

Conversa 2 - Lua ‘imaturidade’

* Qual foi a motivação de cada uma destas conversas?
  + Processo de nos conhecermos / preconceito dela com homens
* Porque cada uma delas se iniciou?
  + Ela tentando dar opinião sobre minha personalidade
* Qual foi sua reação e a reação da outra pessoa durante?
  + Me puxar a orelha pela minha resposta
* Como ela terminou?
  + Perguntei para ela depois o pq de ter dito isso e ela me cortou

Conversa 3 - Chris e Lelis (conversa na livraria sobre a visita comercial à nutricionista)

* Qual foi a motivação de cada uma destas conversas?
  + Minha atitude durante a visita
* Porque cada uma delas se iniciou?
  + Eles querendo me mostrar o que eu errei e como deveria me portar se quisesse assumir este papel
* Qual foi sua reação e a reação da outra pessoa durante?
  + Eu: reativo / eles: me tiveram como ‘imaturo’ ou na defensiva
* Como ela terminou?
  + Eu neguei a oportunidade e eles perderam a fé em mim para a função que queriam

Conversa4 - Bia (empréstimo)

* Qual foi a motivação de cada uma destas conversas?
  + Eu começar a desconfiar das pessoas ao meu redor por causa da grana que fiz ano passado
* Porque cada uma delas se iniciou?
  + Cobrança do valor que ela me devia
* Qual foi sua reação e a reação da outra pessoa durante?
  + Eu: começei ignorante depois entendi o lado dela / ela: começou a defensiva depois compreendeu meu lado
* Como ela terminou?
  + De uma maneira satisfatório, embora esteja faltando uma conversa pessoal

Conversa 5 - Merda na caixa

* Qual foi a motivação de cada uma destas conversas?
  + Merda na caixa
* Porque cada uma delas se iniciou?
  + Incredulidade do ze no que eu fiz
* Qual foi sua reação e a reação da outra pessoa durante?
  + Eu: gritar, ficar puto / ele: cortar
* Como ela terminou?
  + Conversa aonde me posicionei, pedi desculpas e entramos em um acordo