



SÃO
PAULO
TECH
SCHOOL

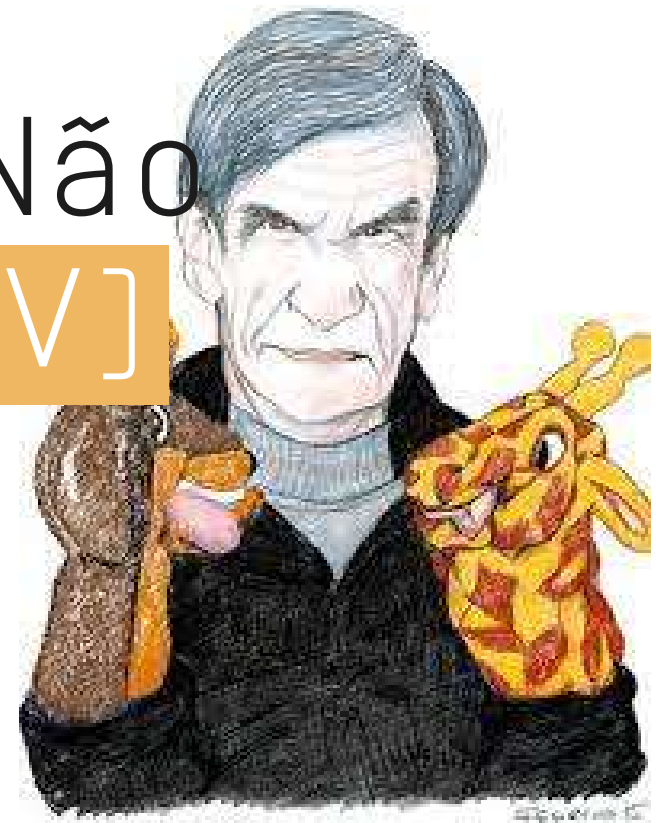
QUAL A MELHOR FORMA
DE APLICAR UM
FEEDBACK?

Princípios para dar e receber FB

- 1) Aplicável – Algo que possa ser modificado;
- 2) Neutro – Descritivo, não avaliativo;
- 3) Oportuno – Sempre que possível no momento do ocorrido;
- 4) Objetivo – Claro, focado no problema e com exemplos;
- 5) Direto – Sempre para a pessoa;
- 6) Solicitado – Sempre que possível é mais eficaz.

o método que vocês
irão utilizar...

Comunicação Não Violenta [CNV]



Princípios da CNV

- 1) **Observação** – Observar a situação exatamente como está acontecendo, sem julgar ou avaliar. Apenas perceber o que nos agrada ou não.
- 2) **Sentimento** – Identificar como nos sentimos diante daquela situação (amedrontados, magoados, assustados...).
- 3) **Necessidades** – Qual a nossa necessidade diante do sentimento que temos.
- 4) **Pedido** – Expressamos clara e objetivamente a nossa necessidade.

Precisamos entender que Feedback
não é falar **DO** outro!!!

Não tenho condição de julgar ou
classificar o comportamento do outro!!!

Trata-se de falar **PARA** o outro o
que **EU VEJO** e como **EU ME SINTO**
diante de um comportamento dele.

FB usando os princípios da CNV

Eu me sinto irritada, **quando você** deixa suas meias sujas espalhadas pela sala, **pois eu preciso** de mais ordem no espaço que usamos juntos.

Você poderia colocar suas meias na lavadora ou no seu quarto?

Tipos de Feedback

MANUTENÇÃO: Quando vou falar sobre uma atitude que me faz bem, me causa sentimentos bons e eu gostaria que o outro mantivesse essa atitude/comportamento.

CRESCIMENTO: Quando vou falar sobre uma atitude que me causa sentimentos ruins e eventualmente até me faz mal e eu gostaria que o outro modificasse essa atitude/comportamento.

Exercício - Vamos praticar

Escolha duas pessoas da sua família e construa dois (de crescimento e de manutenção) FBs, utilizando o modelo da CNV para cada um deles.

Eu me sinto_____, quando
você_____, pois eu preciso
de_____.

Você poderia _____.

Exercício – Vamos praticar mais um pouco

Construa um FB de *crescimento* e um FB de *manutenção* para cada um dos integrantes do seu grupo de PI.

Eu me sinto_____, quando
você_____, pois eu preciso
de_____.

Você poderia _____.



SÃO
PAULO
TECH
SCHOOL

atividade

Aplicar CNV no grupo de PI



SÃO
PAULO
TECH
SCHOOL

atividade

Feedback com CNV

na família: como foi?