**Pessoa para quem solicitei feedback (nome e relação):**

Jefferson – colega de sala e ex-integrante de sprint.

**Qual foi o pedido / pergunta que fiz:**

O que fazer para trabalhar melhor em equipe.

**Qual foi o retorno que recebi:**

“Você poderia ter uma voz mais ativa no grupo, aumentando suas participações e dando mais opiniões. Tomando iniciativa de pegar alguma tarefa e assumir mais responsabilidades de peso”. Ter mais proatividade etc.

**Como me senti perguntando:**

Me senti um pouco inseguro, pois não sabia exatamente o que esperar.

**Como me senti ouvindo:**

Me senti surpreso, pois eu mesmo não havia identificado tantos pontos sobre mim mesmo e minha atividade dentro da equipe.

**Há alguma mudança que farei em meu comportamento e/ou atitude baseado no feedback que recebi? Se sim, qual:**

Tomando maior iniciativa, assumindo mais riscos e responsabilidades, entender que o crescimento vem muito com a ação. Aumentar minha interação com a equipe, maior visão do projeto no “macro”, ter uma maior percepção e tendo mais ideias.

**Pessoa para quem solicitei feedback (nome e relação):**

Minha mãe Ana Paula.

**Qual foi o pedido / pergunta que fiz:**

Como eu posso ser um filho mais presente

**Qual foi o retorno que recebi:**

“agora eu entendo que você é mais ausente por causa da faculdade que toma bastante o seu tempo, mas desde sempre você foi quieto e distante, desde quando você cresceu, que começou a ficar mais calado e mais distante da família inteira, mas enfim, você poderia ser mais carinhoso com a gente, me abraçar mais, jantar aqui em cima (no andar de cima), ficar aqui conversando sobre o seu dia e outras coisas”.

**Como me senti perguntando:**

Me senti bem nervoso, porque não queria ter aquele tipo de conversa naquele momento, mas eu sabia que precisava para melhorar minha comunicação, não só em casa, mas após passar por essa “barreira” minha vida pessoal, acadêmica e profissional seriam beneficiadas.

**Como me senti ouvindo:**

Me senti um pouco mal, porque sabia exatamente como seria a conversa, sentindo aquelas feridas do passado que ainda não foram fechadas, e sabia exatamente os pontos quais eu tenho que melhorar, mas que sempre fugi.

**Há alguma mudança que farei em meu comportamento e/ou atitude baseado no feedback que recebi? Se sim, qual:**

Tentar deixar mágoas e ressentimentos de lado, por mais que seja difícil, é um avanço na minha vida, buscar a enxergar as coisas de um outro ponto de vista. Se abrir mais com as outras pessoas e deixar com que elas saibam mais sobre mim, e sobre o que se passa na minha cabeça.

**Pessoa para quem solicitei feedback (nome e relação):**

Ryann (melhor amigo).

**Qual foi o pedido / pergunta que fiz:**

O que eu posso fazer para manter nossa relação mais forte?

**Qual foi o retorno que recebi:**

“tenta evitar falar das outras pessoas, por que isso dá a impressão de que você é falso, você também poderia ir em mais rolês com a gente, se bem que agora com a faculdade você está meio ocupado, e ser mais carinhoso, ser mais gentil com as outras pessoas, não que você não seja, mas quanto mais melhor”.

**Como me senti perguntando:**

Me senti confortável, por ser um amigo de longa data, estava bem, sabendo que ele seria honesto nos pontos apontados e que isso seria bom não só pra nossa relação, mas pra minha com outros amigos.

**Como me senti ouvindo:**

Me senti inspirado a buscar uma mudança, como um desafio para ser uma pessoa melhor.

**Há alguma mudança que farei em meu comportamento e/ou atitude baseado no feedback que recebi? Se sim, qual:**

Ser um pouco menos impulsivo, por se tratar de amizades antigas, a intimidade também aumenta, mas isso não pode fazer com que perdemos o bom senso. Também procurar falar somente da vida das pessoas envolvidas na conversa, de forma cabível, claro.

**Pessoa para quem solicitei feedback (nome e relação):**

Rutienny (amiga desde a época da escola).

**Qual foi o pedido / pergunta que fiz:**

O que eu faço que prejudica nossa amizade?

**Qual foi o retorno que recebi:**

“além da sua clara distância e “desinteresse” em manter conversas por WhatsApp, que muito se dá pela faculdade que você tá fazendo agora, e como ela é sua prioridade, isso é normal. Mas ainda assim parece que você não quer estar presente na vida das outras pessoas, me entristece pensar dessa forma, porque eu gostaria de estar mais perto de você, mas você sempre parece muito longe”.

**Como me senti perguntando:**

Me senti um pouco inseguro, pois sabia que nossa relação tinha altos e baixos, mas sabia que essa conversa precisava tocar nas nossas feridas novamente.

**Como me senti ouvindo:**

Me senti um pouco triste, pois eu já estava ciente desses meus pontos, mas nunca consegui mudá-los. Mas também me senti desafiado no sentido de buscar uma mudança, ser uma pessoa com quem as pessoas possam sim contar e que está presente na vida delas.

**Há alguma mudança que farei em meu comportamento e/ou atitude baseado no feedback que recebi? Se sim, qual:**

Ser claro em relação a minha disponibilidade de horários; buscar conversar com as pessoas sempre que possível (não por obrigação, mas por se importar); e se mostrar mais interessado, presente no dia a dia das pessoas, como numa mensagem de bom dia, ou uma simples conversa sobre o tempo nublado.

**Pessoa para quem solicitei feedback (nome e relação):**

Lilli (amiga recém conhecida).

**Qual foi o pedido / pergunta que fiz:**

Como eu posso ser um bom amigo? o que eu posso fazer para que mantemos uma relação duradoura e saudável? O que não fazer?

**Qual foi o retorno que recebi:**

“nossa relação foi bem espontânea, se encontrando do nada na rua kkk, mas foi muito honesta. Eu gosto do jeito que você me faz rir e fala de forma descontraída, mas o que mais importa pra mim é o seu carinho com as outras pessoas, você não está sempre disponível, mas quando está, faz questão de deixar sua marca nas outras pessoas. Não gostaria que você agisse dessa forma tão boa e de repente sumisse e ficasse dias sem me comunicar (o que nunca aconteceu, mas que eu tenho medo).”

**Como me senti perguntando:**

Me senti curioso, não sabia o que esperar de uma relação tão recente, mas ainda assim achei importante ter essas questões discutidas para iniciar uma amizade da melhor forma possível.

**Como me senti ouvindo:**

Me senti inspirado, as palavras gentis dela me fizeram querer ser uma pessoa melhor, e cada vez mais “deixar a minha marca nas pessoas”.

**Há alguma mudança que farei em meu comportamento e/ou atitude baseado no feedback que recebi? Se sim, qual:**

Ser claro sobre meus horários de indisponibilidade e disponibilidade, minha “distância”, prioridades e forma de viver o dia a dia, pois ter uma rotina de disciplina, pode fazer as outras pessoas entenderem errado, como desinteresse etc. Ser honesto, carinhoso e gentil com as outras pessoas, para que se possa ter a melhor relação possível.