



Dicas para receber FEEDBACK usando a Neurociência

Receber feedback pode ser uma dolorosa experiência para quem está iniciando sua carreira profissional, mas a neurociência pode fornecer algumas dicas para ajudar a tornar esse processo mais produtivo e menos estressante. Aqui estão algumas sugestões:

- Em primeiro lugar, entenda que você recebeu muitos feedbacks de seus pais e amigos durante sua vida (provavelmente estes nem sabiam que estavam dando um feedback) e só o fizeram por amar vocês, pois tentaram ajudar você a ser uma pessoa melhor. Portanto, se seu chefe quiser lhe dar um feedback significa que ele gosta de você e quer te passar alguma coisa que poderá lhe ajudar a crescer profissionalmente;
- Olhe para o feedback com uma mentalidade de crescimento: em vez de ver o feedback como uma crítica pessoal, tente ver como uma oportunidade de aprendizado e crescimento. Isso pode ajudar a reduzir a atividade no sistema nervoso simpático, que é responsável pela resposta de luta ou fuga, e aumentar a atividade no sistema nervoso parassimpático, que está associado à calma e ao relaxamento;
- Seja curioso e faça perguntas: Em vez de se concentrar em se defender ou justificar suas ações, tente ser curioso e fazer perguntas. Isso pode ajudar a ativar o córtex pré-frontal, que está envolvido na tomada de decisões e resolução de problemas. Além disso, fazer perguntas pode ajudar a entender melhor o feedback e a tornar a conversa mais produtiva.
- Fique presente e atento ao seu corpo: quando estamos recebendo feedback, é comum ficar ansioso ou desconfortável. No entanto, tente ficar presente e atento ao seu corpo, respirando profundamente e relaxando os músculos. Isso pode ajudar a diminuir a

atividade no sistema nervoso simpático e a aumentar a atividade no sistema nervoso parassimpático.

- Pense a respeito antes de falar: ao invés de responder imediatamente ao feedback, tente reservar um tempo para refletir sobre o que foi dito e como você se sente a respeito. Isso pode ajudar a ativar o córtex cingulado anterior, que está envolvido no processamento emocional e na regulação emocional e com isso, você conseguirá elaborar um pensamento melhor antes de dizer algo.
- Faça anotações durante a conversa: anotar os pontos principais do feedback pode ajudá-lo a lembrar as informações e dar a você a oportunidade de analisá-las mais tarde. Além disso, irá mostrar ao seu chefe que você está ouvindo atentamente e levando a sério suas opiniões.
- Evite o pensamento polarizado: Quando recebemos feedback, é fácil cair na armadilha do pensamento polarizado, onde interpretamos tudo como preto ou branco, certo ou errado, bom ou ruim. Em vez disso, tente adotar uma mentalidade mais flexível e considerar as nuances do feedback (pode ser que alguns detalhes da conversa não façam sentido, mas o importante é tentar ver o todo da conversa como uma oportunidade);
- Lembre-se de que o feedback é uma opinião, e você tem o poder de decidir o que fazer com essa informação. Pergunte ao seu chefe sobre exemplos específicos: se você não entender completamente o feedback, você poderá entender melhor o que está sendo dito e encontrar maneiras concretas de melhorar;



- Não leve para o lado pessoal: Lembre-se de que o feedback é sobre o comportamento ou o desempenho, não sobre você como pessoa. Tente não levar o feedback para o lado pessoal e, em vez disso, concentre-se em encontrar maneiras de melhorar;
- Seja grato pelo feedback: independentemente de como você se sente a respeito, lembre-se de que nem todas as pessoas estão dispostas a dar feedback, então, tente ser grato por ter a oportunidade de aprender e crescer. Agradeça ao seu chefe pelo tempo e esforço gastos em fornecer um feedback a você. A gratidão sincera pode ajudar a ativar a liberação de dopamina, que está associada ao prazer e à motivação, e ajudá-lo a se sentir mais positivo sobre a experiência como um todo.

Ao seguir essas dicas, você pode tornar o processo de receber feedback mais fácil e produtivo. Com o tempo você passará a pedir feedback das pessoas, pois se tornará uma ferramenta valiosa para o seu crescimento pessoal e profissional.



+55 (11) 98348-8126



faleconosco@mentalita.com.br



www.linkedin.com/company/mentalita/about/