



ATITUDES DEFENSIVAS

Tem dificuldade em receber críticas e reconhecer erros. Costuma se justificar, culpar outros e ignorar feedbacks, o que limita seu crescimento e aproveitamento de oportunidades de desenvolvimento.

Considerando a definição acima, como você se avaliaria?

(1: Não reflete quem sou — 5: Reflete completamente quem sou)

1 2 3 4 5

PESSOAS

- Pergunte para um líder que te inspira: *"Qual foi a melhor crítica que você já recebeu e como isso mudou o seu jeito de servir hoje?"*
- Escolha uma pessoa de confiança e dê a ela "permissão para te dar um toque". Diga: "Se você me vir tentando me justificar em vez de assumir um erro, pode me interromper e me lembrar de ouvir?"

EXPERIÊNCIAS

- Faça as pazes com alguém que você tenha decepcionado de alguma forma.
- Na próxima vez que alguém te der um feedback ou fizer uma crítica, force-se a ficar em silêncio por 5 segundos antes de responder. Use esse tempo para processar a informação em vez de preparar a "defesa"
- Após um desentendimento ou crítica, tente escrever em um papel o ponto de vista da outra pessoa. Por que ela agiu assim? Por que aquela crítica faz sentido para a equipe? Isso treina a empatia.

RECURSOS

- Leia 2 Samuel 12:1-13 e observe como Davi aceita a correção sem ser defensivo.
- Assista a palestra "O Poder da Vulnerabilidade" por Brené Brown, TED Talks. Ative as legendas em português. <https://bit.ly/3PMQ6EA>
- Leia o livro "Obrigado Pelo Feedback de Sheila Heen e Douglas Stone.