



## Círculo de melhoria do feedback

Esta atividade ajuda-o a aperfeiçoar as suas competências de feedback através da prática em grupo. Ao concentrar-se na clareza, especificidade e linguagem positiva, aprenderá a tornar o feedback mais eficaz e encorajador.

## Processo:

### 1. Dê feedback inicial (10 min)

- Escolha um aspeto específico de um projeto ou tarefa para fornecer feedback.
- Cada pessoa partilha o seu feedback inicial com um colega ou grupo.

### 2. Aperfeiçoar o feedback (10-15 min)

- Em grupo: discutam como tornar o feedback mais construtivo, melhorando:
  - Clareza – O feedback é fácil de entender?
  - Especificidade – Ele foca-se em melhorias concretas?
  - Linguagem positiva – Ele é encorajador e centrado no crescimento?
- Reescreva ou ajuste o feedback com base nas sugestões do grupo.

### Reflexão

- Como o aperfeiçoamento da formulação alterou a forma como o feedback foi recebido?
- Que técnicas tornaram o feedback mais construtivo?
- Como pode aplicar este processo de melhoria a situações reais de mentoria?

Ao praticar num círculo de melhoria de feedback, aprenderá a dar um feedback mais claro e útil, que inspira crescimento e confiança nos seus mentorados.

