

# fab CONNECT her

Future Female  
Innovators In STEAM

 Cofinanciado pela  
União Europeia

## Cenários de dramatização para feedback construtivo

Esta atividade ajuda a desenvolver confiança e adaptabilidade ao dar e receber feedback construtivo. Ao praticar cenários da vida real, aprenderá a dar feedback de forma respeitosa e a lidar com diferentes reações de maneira eficaz.

## Processo:

### 1. Prepare a dramatização (5 min)

- Escolha um cenário em que seja necessário feedback, como por exemplo:
  - Um mentorado frequentemente não cumpre prazos.
  - Um membro da equipa tem um hábito de trabalho improdutivo.
  - Um mentor dá feedback vago e pouco claro, o que confunde o mentorado.
- Uma pessoa desempenha o papel de quem dá feedback e a outra desempenha o papel de quem recebe.

### 2. Pratique dar e receber feedback (10-15 min)

- Pessoa que dá feedback: dê feedback construtivo de forma clara e respeitosa.
- Pessoa que recebe feedback: reaja da forma mais natural possível e observe como se sente ao receber o feedback.
- Troque de papéis e repita o cenário.

### 3. Debater e refletir (10 min)

- Em grupo: Partilhe quais abordagens considerou mais eficazes e respeitosas.
- Sozinho: Escreva uma breve reflexão sobre como costuma reagir ao feedback e quais estratégias pode usar para melhorar.

### Reflexão:

- De que forma as diferentes formas de dar feedback alteraram a resposta?
- O que fez com que o feedback fosse construtivo em vez de desmotivador?
- Como pode lidar com reações negativas, mantendo uma relação de mentoria positiva?

Ao concluir esta atividade, ficará mais à vontade e será mais eficiente ao dar feedback que inspira crescimento sem desmotivação.

