

Daltoncast #93 – Como Lidar com Críticas e Feedbacks Negativos na Liderança

Resumo do Episódio

Receber críticas e feedbacks negativos faz parte da jornada de todo líder. E se você é líder há algum tempo, é provável que já tenha se deparado com julgamentos e opiniões que colocam à prova suas decisões, comportamentos e até a forma como você se comunica. No entanto, a maneira como você reage a esses feedbacks pode determinar o sucesso da sua liderança e o impacto nos seus resultados. No Daltoncast #93, mergulhamos nesse tema delicado e compartilhamos estratégias práticas sobre como lidar com críticas de maneira construtiva.

A Expectativa Sobre os Líderes

Quando você ocupa uma posição de liderança, inevitavelmente estará sob os holofotes. As expectativas vêm de todos os lados: superiores, subordinados, pares e até clientes ou fornecedores. Além disso, há as expectativas pessoais – suas próprias demandas internas e as de sua família ou amigos. Todos têm uma imagem e expectativas sobre como você deveria agir, o que cria uma pressão significativa para "acertar sempre". Nessa situação, as críticas são inevitáveis. Às vezes, o julgamento vai muito além de questões profissionais e se estende para a aparência, estilo de comunicação e até comportamento pessoal.

Essa pressão pode fazer com que muitos líderes se tornem defensivos ou reativos, resultando em uma barreira ao aprendizado e ao crescimento. No entanto, entender que essa pressão é um reflexo do julgamento natural do ser humano e de sua avaliação constante de riscos é o primeiro passo para desenvolver uma mentalidade de evolução.

O Medo do Julgamento

O medo de ser julgado é uma das maiores preocupações que enfrentamos, e isso remonta à nossa evolução. Como seres sociais, nossa sobrevivência já esteve intimamente ligada à aceitação do grupo. Na liderança, essa necessidade de aceitação se reflete no desejo de ser reconhecido, aprovado e, claro, não criticado. No entanto, muitos líderes acabam se protegendo das críticas por meio de afastamento ou combate, comportamentos que, no fim, prejudicam sua própria evolução e a de sua equipe.



Lidar com Críticas: Um Processo de Evolução

Lidar com feedbacks negativos exige muito mais do que simplesmente ouvir e reagir. Para aproveitar ao máximo o processo, é importante seguir algumas etapas que vão desde a gestão das emoções até a transformação do feedback em ações concretas para o desenvolvimento pessoal e profissional. Aqui estão alguns passos essenciais abordados no episódio:

1. Desenvolva uma Mentalidade de Evolução

O primeiro passo para lidar com críticas é adotar uma mentalidade de crescimento. Isso significa encarar cada crítica como uma oportunidade de melhorar, em vez de como um ataque à sua competência. Compreender como a mente funciona e estar disposto a eliminar crenças limitantes é crucial. Uma mentalidade de evolução permite que você veja o feedback como uma ferramenta para gerar mais resultados.

2. Gerencie Seu Estado Emocional Continuamente

Ao receber críticas, é comum sentir emoções como frustração, raiva ou tristeza. No entanto, líderes eficazes sabem como monitorar seus estados emocionais e, quando necessário, ajustá-los para manter a clareza e a presença de espírito. É importante se manter alerta para não entrar em um "estado de falha", onde o emocional prevalece sobre o racional.

3. Avalie a Intenção da Crítica

Nem toda crítica tem a intenção de ajudar. Algumas são destrutivas e devem ser ignoradas, enquanto outras são construtivas e podem ser valiosas. Saber diferenciar essas intenções ajuda a focar nas críticas que realmente podem contribuir para o seu desenvolvimento. Lembre-se: feedback construtivo é um presente que deve ser analisado com cuidado.

4. Analise as Percepções e Evidências

Críticas são baseadas na percepção de quem as faz, e as percepções são sempre subjetivas. No entanto, é possível encontrar elementos objetivos em meio a essas percepções. Ao receber um feedback negativo, avalie as evidências e ouça com atenção as percepções do outro. Isso permitirá que você tenha uma visão equilibrada do que pode ser melhorado.

5. Defina Ações de Desenvolvimento

Depois de analisar o feedback, o próximo passo é determinar o que precisa ser feito. Pergunte-se: preciso de ajuda? Quais são as melhores soluções para esse



desenvolvimento? Ter um plano claro de ação ajuda a transformar o feedback em uma oportunidade concreta de evolução.

6. Entre em Ação

Nada muda sem ação. A partir das definições que você estabeleceu, é hora de agir. Ao aplicar as mudanças necessárias, você demonstrará não só a capacidade de ouvir, mas também de agir para melhorar continuamente.

7. Avalie os Resultados

Por fim, após agir, é fundamental avaliar se as mudanças implementadas trouxeram os resultados desejados. Peça novos feedbacks, perceba as evidências e veja se as ações tomadas estão gerando impactos positivos.

Transformando Críticas em Crescimento

Ao longo de sua jornada de liderança, críticas e feedbacks negativos são inevitáveis. No entanto, a forma como você lida com essas situações é o que vai definir o sucesso de sua liderança. Ao desenvolver uma mentalidade de evolução, gerenciar suas emoções e tomar ações práticas a partir do feedback, você não só fortalece suas habilidades como líder, mas também constrói uma cultura de crescimento em sua equipe.

No episódio 93 do Daltoncast, você encontrará uma visão aprofundada de cada um desses passos e exemplos práticos de como utilizá-los no seu dia a dia como líder. Transforme críticas em oportunidades de crescimento e continue evoluindo na sua jornada de liderança!

Desenvolva suas habilidades de liderança e gestão:

Para entrar em contato com a equipe: <http://linktr.ee/daltonribeirobr>

Para conhecer o treinamento Líder no Comando, fale com a minha equipe no link acima ou acesse <http://lidernocomando.com.br> e assista a Aula Especial gratuita.

Para baixar o PDF deste episódio, acesse <http://daltonribeiro.com.br/daltoncast>

