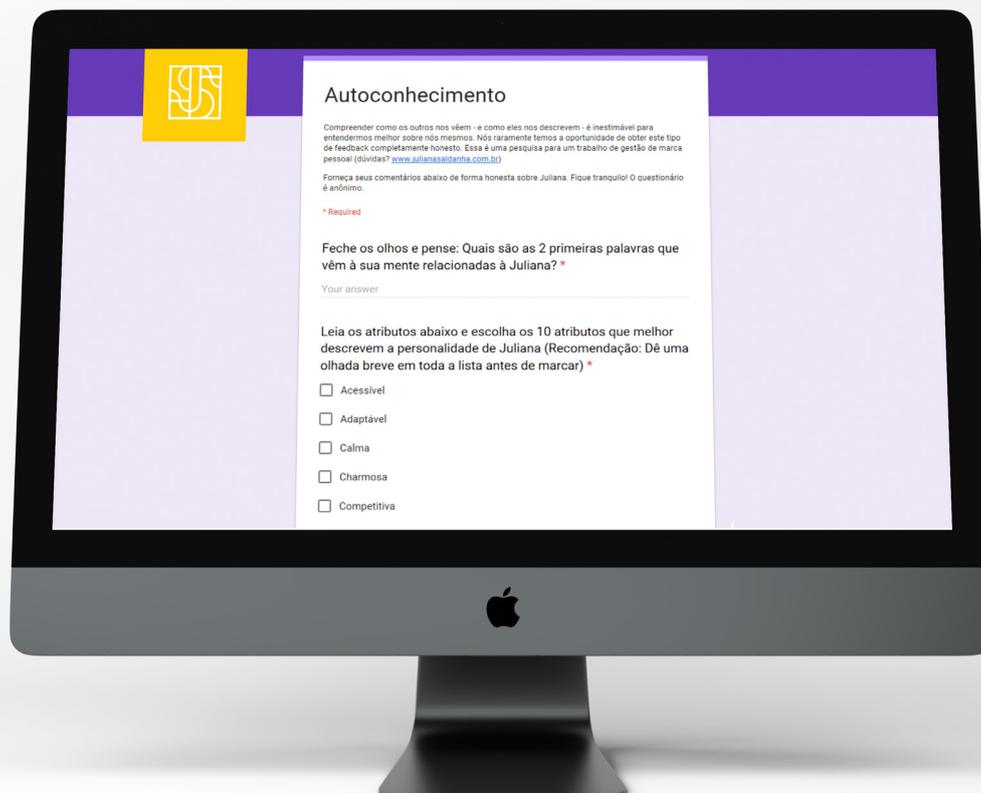




Juliana
Saldanha

FEEDBACK 360



PORQUÊ 360?

Para ter consciência da sua marca pessoal, o feedback 360 é muito importante.

Esse é um formulário com perguntas referentes às suas forças, fraquezas, habilidades e a forma como é percebido e lembrado.

Você terá a oportunidade de receber respostas honestas, por vezes difíceis de serem faladas abertamente, e então poderá entender de que forma é percebido. Com essas respostas em mãos você terá um ponto de partida para, se necessário, alinhar a sua percepção com quem você é e com os seus objetivos.

Estamos inconscientemente buscando inconsistências para saber se podemos confiar ou não em determinada pessoa. O alinhamento entre identidade e imagem é importante para trazer coerência e, como consequência, confiança na sua marca pessoal.

Nota importantíssima

A ideia aqui não é você se preocupar a todo momento com o que os outros falam e perder o foco de quem você é e dos seus objetivos.

Este exercício te dará insights sobre a percepção da sua marca em geral e fará que você tenha consciência, podendo assim tomar ações, se necessário.

O foco não é mudar quem você é e sim ter consciência de quem você é do ponto de vista do outro. Não se apegue a críticas ou a menções desagradáveis. Marcas relevantes polarizam e por isso também recebem críticas.

CRIAÇÃO DO FORMULÁRIO

Abaixo está o modelo usado no meu processo de consultoria. Vou dar a seguir algumas dicas sobre como construir e enviar esse formulário:

1 Crie um formulário online usando as perguntas abaixo como modelo. A partir daí você poderá distribuí-lo por diferentes canais e redes sociais. A minha sugestão é usar o Google Forms. Ele é bem simples, a disposição das respostas facilita a leitura e você consegue exportar as respostas facilmente.

2 “O formulário é anônimo!”. Ao pedir a opinião honesta de outras pessoas, é importante deixá-los saber que seus comentários são anônimos. Se você quiser aumentar o engajamento e facilitar a compreensão sobre o objetivo desse formulário, você pode direcioná-los a esse link aqui. Pra facilitar, deixo para você esse modelo de introdução:

“Compreender como os outros nos vêem - e como eles nos descrevem - é inestimável para entendermos melhor sobre nós mesmos. Nós raramente temos a oportunidade de obter este tipo de feedback completamente honesto. Essa é uma pesquisa para a percepção da minha marca pessoal

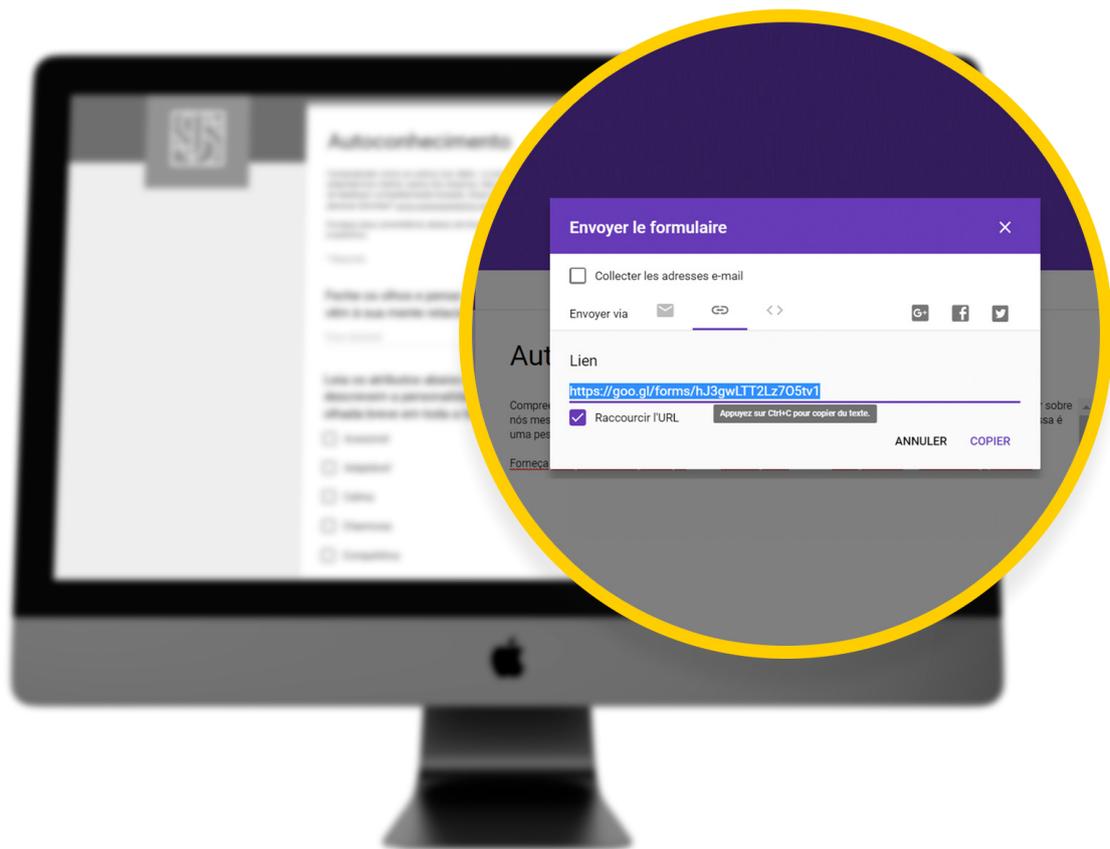
(quer saber mais sobre o tema? Leia mais: www.julianasaldanha.com.br)

Forneça seus comentários abaixo de forma honesta sobre (seu nome). Fique tranquilo! O questionário é anônimo”

3 E abaixo as perguntas para você criar o seu form (você pode copiar e colar diretamente para o seu formulário):

- <https://goo.gl/forms/uNqHiispgYD4bYgt1>

Lembre-se de marcar “obrigatório” ao criar as suas perguntas.



4

Após criar o seu form, clique em enviar, copie o link e envie por email, whatsapp, mensagem para obter suas respostas. Lembre-se de enfatizar que o form é anônimo. É bom também enviar um lembrete para os seus contatos para lembrá-los de responder.

5

Para quem enviar?

Envie para pessoas que te conhecem, interagem ou interagiram com você durante a sua trajetória pessoal e profissional.

Varie o grupo de pessoas entre amigos, colegas de trabalho, clientes, família, parceiros para ter diferentes perspectivas. Tente obter ao menos 40 respostas para que você consiga encontrar padrões com mais facilidade.

6

Minha sugestão para facilitar a análise: Crie um formulário paralelo para você também responder. Assim poderá entender qual a sua percepção sobre si mesmo e compará-la ao feedback recebido.

ANÁLISE

Oteve um número satisfatório de respostas? Volte à função EDIÇÃO e acesse a aba RESPOSTAS do seu link.

A reflexão que você deve fazer é:

Será que eu quero ser mais visto como eu me vejo ou mais como os outros me veem? Essas percepções estão alinhadas ou são bem diferentes?

Quando há uma discrepância entre a nossa percepção sobre nós mesmos e a dos outros é preciso parar e refletir sobre as possíveis causas dessa diferença:

Será que a minha comunicação e o meu comportamento estão alinhados com a minha identidade e com a maneira como eu quero ser percebido?

Será que eu me valorizo da mesma forma como os outros me valorizam?

Às vezes tendemos a ser críticos demais com nós mesmos. Quem sabe não é uma boa ideia vestir a camisa de si mesmo e reforçar o que você tem de melhor?

Dica Extra

Utilize o [Wordiout](#) para criar uma nuvem de palavras com as respostas obtidas. Você poderá ver quais são os padrões de respostas com mais facilidade (eu utilizo a nuvem para as respostas da primeira pergunta e também para as forças e fraquezas).



CONCLUSÃO

A coerência é fator importantíssimo para gerar credibilidade e confiança em nossa marca pessoal. O feedback 360 pode ser esse primeiro passo para a consciência de quem somos, como somos percebidos e o que queremos alcançar.

Tem alguma dúvida ou quer compartilhar comigo os seus resultados?

Marque um papo online aqui.

obrigada

VAMOS
conversar?

JULIANA@JULIANASALDANHA.COM.BR

INSTAGRAM: @JUUSALDANHA