

COMUNICAÇÃO



NÍVEL

Nível avançado

GRUPO ETÁRIO

17 - 20 anos

TOPIC

Comunicação



RESULTADOS ESPERADOS DE APRENDIZAGEM

Conhecimento

Conhecimentos sobre os benefícios da utilização da comunicação assertiva nas relações interpessoais.

Competências

Praticar a capacidade de expressar pensamentos, sentimentos e necessidades de uma forma assertiva.

Atitudes

Demonstrar uma atitude positiva em relação à comunicação aberta nas relações interpessoais e autoconfiança para se exprimir de forma clara e respeitosa.



VÍDEO EXPLICATIVO

A comunicação é uma parte vital de qualquer relação, mas nem sempre é fácil. É muito comum encontrarmo-nos numa situação em que gostaríamos de ter falado por nós próprios ou de ter expressado os nossos pensamentos e sentimentos de forma mais clara. Afirmar os seus sentimentos e limites ao comunicar com os outros não é fácil quando não sabe como o fazer. É por isso que é importante aprender a ser assertivo com os outros.

A comunicação assertiva é um estilo de comunicação que envolve uma pessoa que se exprime de forma directa, honesta e respeitosa. Permite-lhe comunicar os seus pensamentos, sentimentos e necessidades, respeitando simultaneamente os dos outros. É muito diferente de outras formas de comunicação, como a comunicação passiva, em que a pessoa pode não se exprimir de todo, ou a comunicação agressiva, em que a pessoa se exprime de uma forma que ignora os pensamentos, sentimentos e opiniões dos outros.



A comunicação assertiva tem muitos benefícios nas relações interpessoais. Ajuda a criar confiança, respeito e intimidade entre as pessoas. Também permite a resolução saudável de conflitos e pode evitar que mal-entendidos e ressentimentos se acumulem ao longo do

tempo. Ao exprimir-se de forma clara e honesta, pode criar uma ligação mais profunda com as pessoas que o rodeiam.

Mas utilizar uma comunicação assertiva nem sempre é fácil. É preciso prática e auto-consciência para conseguir expressar-se de forma clara e respeitosa. Também pode encontrar barreiras, como o medo da rejeição ou a conversa interna negativa, que o podem impedir de falar.

Felizmente, existem competências e estratégias que o podem ajudar a tornar-se mais assertivo na sua comunicação. Uma dessas competências é a escuta activa. A escuta activa implica prestar atenção ao que a outra pessoa está a dizer, reflectir o que ouviu e fazer perguntas para clarificar. Ao fazê-lo, pode compreender melhor a perspectiva e os sentimentos da outra pessoa, o que o pode ajudar a exprimir-se de forma mais eficaz.

Outra competência importante é a utilização de afirmações do tipo “eu”. As afirmações “Eu” centram-se nos seus próprios pensamentos e sentimentos, em vez de culpar ou acusar a outra pessoa. Por exemplo, dizer “Sinto-me chateado quando cancelas os nossos planos à última da hora” é mais eficaz do que dizer “Cancelas sempre os planos e não te importas com os meus sentimentos”.

Em suma, a comunicação assertiva é uma competência importante para construir relações interpessoais fortes. Ao exprimir-se de forma directa, honesta e respeitosa, pode criar ligações mais profundas com as pessoas que o rodeiam e evitar mal-entendidos e ressentimentos. Com a prática e auto-consciência, pode aprender a comunicar de forma mais assertiva e a construir relações mais fortes com as pessoas que o rodeiam.

QUESTIONÁRIO DE CHECK-IN

A comunicação eficaz é uma parte crucial da construção de relações saudáveis e a comunicação assertiva é um estilo de comunicação que lhe permite exprimir-se de forma clara, directa e respeitosa, respeitando simultaneamente os pensamentos e sentimentos dos outros. Neste teste, terá a oportunidade de reflectir sobre o seu próprio estilo de comunicação e avaliar a sua capacidade de comunicar assertivamente.

1. Quando me exprimo, dou frequentemente por mim a utilizar afirmações que culpam ou acusam a outra pessoa, em vez de me concentrar nos meus próprios pensamentos e sentimentos.

1. Discordo totalmente
2. Não concordo
3. Neutro
4. De acordo
5. Concordo plenamente

2. Quando não estou de acordo com alguém, tenho tendência para evitar o confronto e guardar os meus pensamentos para mim próprio.

1. Discordo totalmente
2. Não concordo
3. Neutro
4. De acordo
5. Concordo plenamente

3. Quando alguém diz ou faz algo que me aborrece, tenho dificuldade em expressar-lhe os meus sentimentos.

1. Discordo totalmente
2. Não concordo
3. Neutro
4. De acordo
5. Concordo plenamente

4. Quando alguém fala comigo, certifico-me de que ouço activamente e reflecto o que ouvi para me certificar de que entendi correctamente.

1. Discordo totalmente
2. Não concordo
3. Neutro
4. De acordo
5. Concordo plenamente

5. Quando me exprimo, faço-o de uma forma clara e respeitosa, tendo em conta os pensamentos e sentimentos da outra pessoa.

1. Discordo totalmente
2. Não concordo
3. Neutro
4. De acordo
5. Concordo plenamente

Chave de resposta

- Discordo totalmente - 1 ponto
- Discordar - 2 pontos
- Neutro - 3 pontos
- Concordo - 4 pontos
- Concordo plenamente - 5 pontos

16-20 pontos: Tem fortes competências em comunicação assertiva e é capaz de se exprimir de forma clara e respeitosa. Continue a praticar e a aperfeiçoar as suas competências de comunicação para construir relações ainda mais fortes com as pessoas que o rodeiam!

11-15 pontos: Tem boas competências em comunicação assertiva, mas ainda tem dificuldade em exprimir-se de forma clara e respeitosa. Tente praticar um pouco mais e poderás alcançar a pontuação máxima!

5-10 pontos: Possui competências básicas de comunicação assertiva. Não se deixe abater - toda a gente começa por algum lado! Tente praticar mais algumas das competências de comunicação em conversas regulares e continue o bom trabalho!

ARTIGO: O PODER DA COMUNICAÇÃO ASSERTIVA

Quando se é um jovem adulto, pode ser difícil comunicar-se correctamente à medida que se avança para um mundo mais “adulto”. À medida que envelhecemos, começamos a encontrar novos e diferentes tipos de relações interpessoais, desde amizades a relações românticas, dinâmicas familiares e relações de trabalho. A comunicação assertiva é uma competência que pode ter um impacto positivo em todas estas relações.

Ao comunicar de forma assertiva, exprime-se de forma clara e respeitosa, ao mesmo tempo que reconhece os pensamentos e sentimentos da outra pessoa. Este estilo de comunicação promove o respeito mútuo, a honestidade e a compreensão nas relações, o que pode levar a uma melhor comunicação, a uma maior confiança e a laços mais fortes.

Nas amizades, a comunicação assertiva pode ajudá-lo a expressar os seus sentimentos e opiniões de uma forma respeitosa que não prejudique a amizade. Quando surgem conflitos, permite-lhe abordar a situação de uma forma que reconhece os sentimentos da outra pessoa, ao mesmo tempo que se defende a si próprio. Esta competência pode ajudar a manter as amizades e conduzir a uma vida social mais positiva e gratificante.

Nas relações amorosas, a comunicação assertiva pode fortalecer a relação ao promover uma comunicação aberta e honesta. Também pode ajudar a evitar mal-entendidos e conflitos, que podem causar tensão e stress na relação. Quando ambos os parceiros são assertivos, isso pode levar a uma melhor comunicação e a uma compreensão mais profunda um do outro, o que é essencial para uma relação saudável e satisfatória.

A comunicação assertiva também pode ter um impacto positivo na forma como interage com os membros da sua família. Nas relações familiares, os conflitos podem surgir devido a mal-entendidos ou à falta de uma comunicação efectiva. Ao exprimir-se de forma assertiva, pode partilhar os seus pensamentos e sentimentos de uma forma que promova a compreensão e o respeito. Isto pode ajudar a reduzir a tensão e a promover relações saudáveis no seio da família.

No trabalho, a comunicação assertiva pode ajudá-lo a defender-se a si próprio e às suas ideias, ao mesmo tempo que mantém relações profissionais. Quando comunica de forma assertiva no local de trabalho, pode expressar as suas ideias de forma clara e confiante, respeitando simultaneamente as opiniões e necessidades dos outros. Isto pode ajudá-lo a construir relações profissionais mais fortes e aumentar as suas hipóteses de sucesso no local de trabalho.

Em conclusão, a comunicação assertiva é uma competência importante que pode ter um impacto positivo em todos os tipos de relações interpessoais. Pode promover o respeito mútuo, a compreensão e a honestidade, que são componentes essenciais de relações saudáveis. Enquanto adolescentes mais velhos e jovens adultos, é importante praticar a comunicação assertiva para melhorar as suas relações e estabelecer uma base para uma comunicação positiva ao longo da sua vida.



ACTIVIDADE DE AUTO-AJUDA: AFIRMAÇÕES DO “EU”

A comunicação assertiva implica expressar os seus sentimentos e opiniões de uma forma clara, directa e respeitosa. Uma técnica para o fazer é a utilização de afirmações do “eu”. A utilização de afirmações do tipo “eu” na sua vida quotidiana pode aumentar significativamente o seu conforto nas suas relações à medida que estabelece os seus limites. Neste exercício, irá praticar a utilização de afirmações “eu” para comunicar de forma assertiva.

1. Pegue numa folha de papel em branco e escreva uma situação recente em que se tenha sentido aborrecido ou frustrado.
2. Pense na situação e na forma como se exprimiu.
 - *Colocou a culpa na outra pessoa?*
 - *A outra pessoa culpou-o a si?*
 - *Como poderia ter reduzido os danos causados?*

3. Em seguida, escreva três ou quatro frases que descrevam o que sentiu nessa situação, utilizando “frases com sentido”. Por exemplo, “Senti-me magoado quando cancelou os nossos planos sem me avisar” ou “Senti-me desrespeitado quando falou por cima de mim na reunião”.

4. Depois, escreva uma ou duas frases que descrevam o que gostaria que acontecesse no futuro, mais uma vez utilizando frases com “eu”. Por exemplo, “No futuro, gostaria que me avisasse se tiver de cancelar os nossos planos” ou “No futuro, gostaria de ter a oportunidade de falar sem interrupções nas reuniões”.

5. Pratique dizer estas afirmações em voz alta, em frente a um espelho ou para si próprio. Concentre-se em falar de forma clara, calma e assertiva.

6. Reflicta sobre o que sentiu quando expressou os seus pensamentos e sentimentos utilizando “afirmações com eu”.
- *Sentiu-se como se sente e o que a/o fez sentir-se assim?*
 - *Ajudou-o(a) a comunicar as suas necessidades de forma mais eficaz?*

Ligação ao vídeo:

Terapia de 2 Minutos - Comunicação Positiva com afirmações I by The Counselling Group PL:

https://www.youtube.com/watch?v=gG25Kq_3gmg

BIBLIOTECA DE VÍDEOS

5 dicas para tornar a comunicação assertiva mais fácil e mais eficaz

por *How to ADHD*

<https://www.youtube.com/watch?v=vlwmfiCb-vc>

Como ser mais assertivo: 7 dicas do *The Distilled Man*

<https://www.youtube.com/watch?v=NBkvWCmz2W4>

Competências de comunicação - Como melhorar as competências de comunicação *através da pílula de melhoramento*

<https://www.youtube.com/watch?v=mPRUNGGORDo>



IRENE
Family Learning to Address Domestic Violence

aldaima | asociación andaluza de apoyo a la infancia



INSTITUTE OF DEVELOPMENT
N. CHARALAMBOUS

Proportional Message

VIVAFEMINA

The Rural Hub

CO&SO
GRUPPOCOOPERATIVO



Co-funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this website does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project Number: 2021-1-FR01-KA220-ADU-000033422