

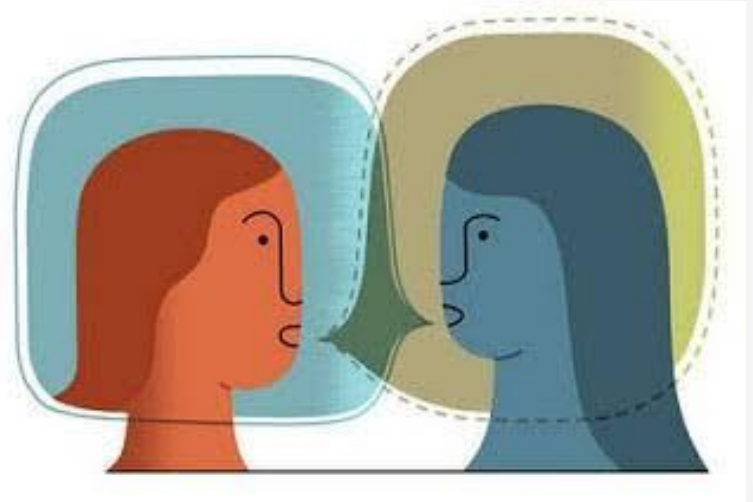


Comunicação e Bem-Estar

Tarcila Barboza Hidalgo Lima

Psicóloga 06/117365

- Série Saúde e Bem-Estar.
- Nas aulas anteriores...
- Aula de hoje:
 - Comunicação clara e sem agressividade;
 - Ênfase na resolução de conflitos.
- Dica: anote.



Por que esse tema é importante no ambiente de trabalho?

- Melhora o clima organizacional;
- (Conseqüentemente melhora sua saúde);
- Integra a equipe;
- Potencializa os resultados;
- Otimiza o tempo e o trabalho;
- Promove um ambiente de respeito;
- Aumenta a credibilidade de sua informação;
- Suaviza crise;
- Faz com que sua informação seja melhor recebida.

Habilidades Sociais

- Conseguir expressar sentimentos, atitudes, desejos, opiniões ou direitos de modo adequado à situação.
- Respeitar os outros e a si.

Como as aprendemos?





A forma como agimos socialmente depende de como avaliamos cada situação.

- **Avalie seus pensamentos.**

*“Há outra forma de pensar sobre
essa situação?”*

Primeiro, precisamos
separar os FATOS. Você
sabe observá-los?

Estudo de caso

Pais estão se queixando do filho de 2 anos chorar por qualquer coisa. Se observassem as ocasiões em que o filho chora, quantas vezes o faz e em que circunstâncias isso acontece, talvez descobrissem algo mais ou menos assim:

•

•

- A criança chora quando quer obter alguma coisa que não consegue por outros meios;

- Chora mais na presença dos pais do que de outras pessoas;

**- Depois que o garoto
começa a chorar, quase
sempre os pais fazem o que
ele quer.**

- **A criança realmente chora por qualquer coisa?**
- **O que a observação dessa situação lhe mostra?**

Ouçã e observe antes de
reagir ou conversar.

Ao resolver conflitos com alguém, primeiro separe o fato da sua interpretação.

#aulaanterior

Exercício

Paulo está sentado à mesa de um bar. Tem à frente três garrafas de cerveja vazias e uma quarta, ainda há metade. Ostenta um olhar de profunda melancolia.

Não faz nada. Praticamente, seu único e repetitivo gesto é o de levar o copo à boca. Às vezes. Olha o copo para ver se nele ainda há cerveja. As várias pessoas, que se movimentam à sua volta, não parecem existir para ele. São agitação de superfície que não perturbam a triste quietude de suas águas profundas.

•

Paulo está sentado à mesa de um bar. Tem à frente quatro garrafas com rótulo de cerveja: três vazias e uma pela metade.

Praticamente, seu único e repetitivo gesto é o de levar o copo à boca. Três vezes volta o rosto em direção ao copo. Duas pessoas passam, andando em torno de sua mesa. Enquanto ele mantém os olhos fixos, voltados para um mesmo ponto no espaço.

•

•

Exercício

João quebrou o prato e olhou para verificar se sua esposa estava brava.

Ele permaneceu parado por muito tempo na esquina, por isso estava inquieto.

João quebrou o prato e olhou ~~para~~
~~verificar se sua esposa estava brava.~~

Ele permaneceu parado por muito
tempo na esquina, ~~por isso estava~~
~~inquieto.~~

Seja claro e exato.

*Elimine termos que dão margem
a diversas interpretações.*

Exercício

- Ele permaneceu parado muito tempo na esquina.
- O patrão deu um pequeno aumento a José.

- Ele permaneceu parado **muito tempo** na esquina.
- O patrão deu um **pequeno aumento** a José.

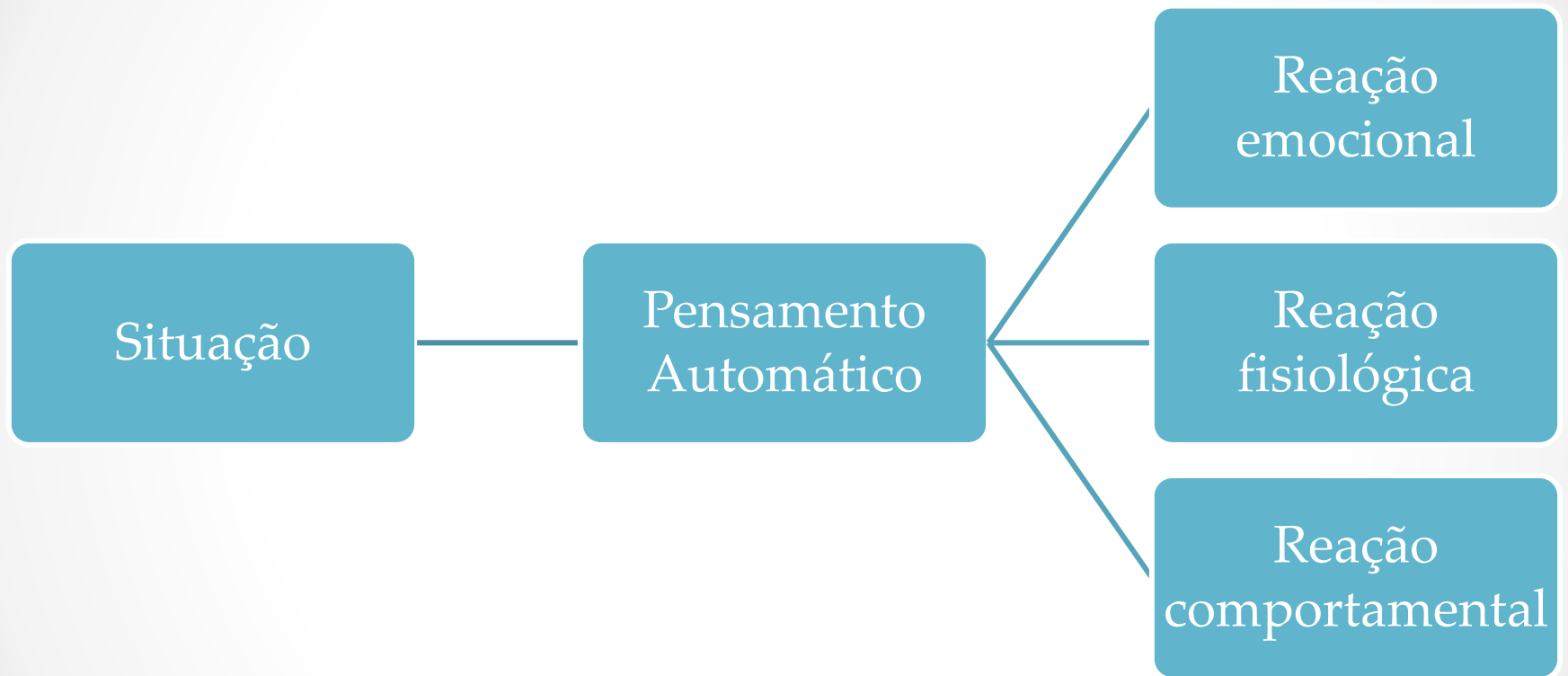
Coisas que prejudicam a comunicação

- Ironias;
- Sarcasmo;
- Figuras de linguagem;
 - “Sei que lá”;
- Supor que a pessoa já saiba e não precisa falar;
 - ...

Seja breve.

Entenda-se primeiro.

*Identifique suas emoções e seus
pensamentos*



Seja assertivo.

Assertividade

É o exercício do próprio direito e da expressão de qualquer sentimento com controle da ansiedade e sem ferir o direito do outro.



- ✓ Capacidade de expressar adequadamente os sentimentos;
- ✓ Confrontar/expor sentimentos;
- ✓ Pedir mudança de comportamento;
- ✓ Lidar com críticas.

Agressividade

Meu eu acima do outro;
Eu firo o outro.

Assertividade

Em busca da melhor saída para NÓS;
Eu me cuido e respeito o outro.

Passividade

Os outros acima de mim;
Eu me fecho em minhas feridas.

Exemplo
do arroz
queimado

O treino de assertividade não é apenas uma lista de deveres. Os **direitos interpessoais** estão na base.

**Fale de suas necessidades sem
acusar o outro!**

Atenção!



*Também há agressividade
no silêncio.*



Exercício

Você é novo no seu cargo, ainda está aprendendo o que precisa fazer. No começo, pedia ajuda quanto ao que tinha que fazer, agora sente que não precisa, mas os colegas ficam em cima, verificando seus resultados, procurando erros e não lhe dão autonomia. Você se sente mal com isso, está incomodado e isso está atrapalhando seu rendimento no trabalho e lhe deixando chateado e desmotivado.



Exercício

A esposa, toda semana, tem deixado materiais dela no carro. Você já pediu para ajudar a manter o carro organizado. Sente que ela não se importa com seus pedidos e faz isso para provocar, o que lhe deixa irritado.

Exercício

Você estava arrumando a casa sozinha enquanto o esposo assistia futebol. Colocou o balde de lixo perto da sala e falou: *o lixo está cheio e não vou conseguir levar lá fora, pois estou atarefada demais aqui.* Ele olhou de canto e falou: “*tá.*” E não fez nada. Ela ficou brava e remoeu isso ao longo da semana. Sendo grossa em alguns momentos para que ele percebesse que estava chateada, mas ele também não tocou no assunto.



Tenha empatia.

Empatia

- Capacidade de compreender o outro, identificando os sentimentos e pensamentos da outra pessoa, devolvendo essa compreensão na interação, favorecendo sentimentos de compaixão;.
- Iniciar conversação;
- Responder de modo tranquilo a críticas;
- Conversar com alguém que esteja com problemas;
- Expressar sentimento positivo;
- Não expor a vida alheia.

Referências

- CARVALHO, M. R.; MALAGRIS, L. E. N.; RANGÉ, B. P. (orgs.). **Psicoeducação em terapia cognitivo-comportamental**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2019.
- FAGUNDES, A. J. F. M. **Descrição, definição e registro de comportamento**. São Paulo: Edicon, 1982.
- SIMEÃO, S. **Assertividade na adolescência: expressando desagrado e recusando pedidos**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2016.

Obrigada!



Contato:

@psicologatarcila

