
	6233 – COMUNICAÇÃO E COMPORTAMENTO ORGANIZACIONAL	
---	--	---

NOME					
FORMADOR	SARA BRANDÃO	DATA		DURAÇÃO	H

ATIVIDADE Nº1

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

EXERCÍCIO 1 - OBSERVAÇÃO OU AVALIAÇÃO?

Circule o número de qualquer afirmação que seja uma observação pura, sem nenhuma avaliação associada.

1. Ontem, o João estava irritado comigo sem nenhum motivo.
2. Ontem à noite, Lúcia roeu as unhas enquanto assistia à TV.
3. Marcelo não pediu a minha opinião durante a reunião.
4. O meu pai é um homem bom.
5. A Maria trabalha demais.
6. O Luís é agressivo.
7. A Cláudia foi a primeira da fila todos os dias desta semana.
8. O meu filho frequentemente não lava os dentes.
9. O António disse-me que eu não fico bem de amarelo.

EXERCÍCIO 2 - EXPRESSANDO SENTIMENTOS

Faça um círculo no número das afirmações que correspondem a sentimentos expressos verbalmente.

1. Acho que não gostas de mim.
2. Fico triste quando tenho de me despedir de alguém.
3. Fico apreensivo quando alguém me diz isso.
4. Quando não me cumprimentam, sinto-me afrontada.
6. O senhor é muito desagradável.
8. Sinto-me mal interpretado.
9. Sinto-me bem por ter cumprido o que acordamos.

EXERCÍCIO 3 - RECONHECENDO NECESSIDADES

Faça um círculo no número das afirmações que correspondem a situações em que se assume a responsabilidade pelos próprios sentimentos.

1. Irritas-me quando deixas documentos do processo no chão da sala de conferências.
2. Fico fula quando me diz isso, porque quero respeito e ouço suas palavras como um insulto.
3. Sinto-me frustrado quando não chega atrasado.
4. Estou desapontada porque disse que faria aquilo e não o fez.
5. Estou desmotivado com este processo porque gostaria de já ter progredido
6. As pequenas coisas que as pessoas dizem às vezes me magoam.
7. Eu não gosto de ser informado em cima do momento, sinto-me ansiosa.
8. Fico com medo de tarefas novas.
9. _____

EXERCÍCIO 4 - EXPRESSANDO PEDIDOS

Faça um círculo no número das afirmações que correspondem a situações em que se esteja a solicitar que alguma ação específica seja feita.

1. Quero que me compreenda.
2. Gostaria que você me dissesse uma coisa que eu fiz e que não gostou.
3. Gostaria que sentisse mais confiança em si mesmo.
4. Quero que pare de beber.
5. Gostaria que me deixasse ser eu mesma.
6. Gostaria que fosse honesto comigo a respeito da reunião de ontem.
7. Gostaria que conduzisses dentro do limite de velocidade.
8. Gostaria de conhecer melhor o que gosta de fazer com o seu filho.
9. Gostaria que você demonstrasse respeito pelos horários que são definidos.
10. _____

EXERCÍCIO 5 - DIFERENCIANDO RECEBER COM EMPATIA DE RECEBER SEM EMPATIA

Faça um círculo no número das afirmações que correspondem a situações em a pessoa B está a responder com empatia ao que está acontecer com a pessoa A.

1. Pessoa A: Como eu pude fazer algo tão estúpido? Pessoa B: Ninguém é perfeito; está a ser muito duro consigo mesmo.

2. Pessoa A: Se me perguntar, acho que devíamos mandar todos esses imigrantes de volta ao lugar de onde vieram. Pessoa B: Acha que realmente isso resolveria alguma coisa?
3. Pessoa A: Não és Deus! Pessoa B: Estás frustrado porque gostarias que eu admitisse que há outras maneiras de interpretar esse assunto?
4. Pessoa A: Achas muito natural que eu faça tudo para ti. Imagino o que faria sem mim. Pessoa B: Isso não é verdade! Eu valorizo o que fazes por mim.
5. Pessoa A: Como me podes dizer uma coisa dessas? Pessoa B: Estás magoado porque eu disse aquilo?
6. Pessoa A: Estou furiosa com meu marido. Ele nunca está por perto quando preciso dele. Pessoa B: Acha que ele deveria estar mais próximo do que costuma estar?
7. Pessoa A: Detesto quando engordo. Pessoa B: Talvez fazer umas corridas ajudasse.
8. Pessoa A: Quando meus parentes aparecem sem avisar com antecedência, sinto-me invadida. Isso lembra-me como meus pais costumavam não levar em conta minhas necessidades e planeavam coisas para mim. Pessoa B: Sei como te sentes. Eu costumava-me sentir assim também.
9. _____