

Comunicação Positiva

Participante: _____

Aspetos a Observar	Sim	Não	N/A
Empatia			
Compreende as opiniões e as ideias do outro.			
Demonstra compreender o que o outro está a sentir na situação.			
É capaz de compreender que tipo de emoção o outro está a sentir.			
Escuta activa			
Mostra disponibilidade para ouvir o outro.			
Dá espaço ao outro para se expressar.			
Não interrompe, nem corta a palavra ao outro.			
Reformulação			
Sintetiza a(s) ideia(s)-chave do outro.			
Não refere apenas os elementos negativos referidos pelo outro.			
Reformula apenas os elementos úteis e relevantes para o diálogo.			