

LOGO DA EMPRESA CLIENTE



RELACIONAMENTO INTERPESSOAL

_____, ____ de _____ de _____
Das ____ às _____

Formadora: Regina Ferreira
EDF 551263/2010 DL
+351 913 944 776
reginamdsf@hotmail.com

Objetivos:

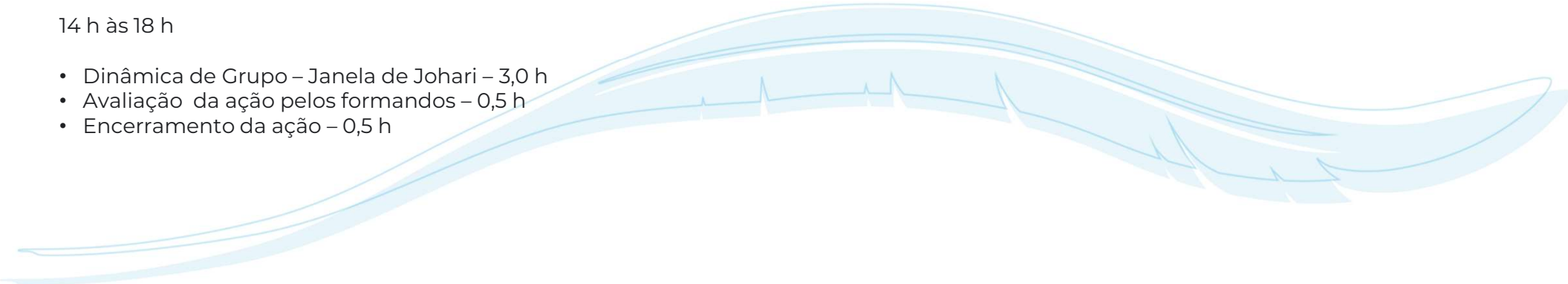
Reconhecer e descrever a importância das relações interpessoais para o desempenho da atividade e aplicar técnicas de comunicação escrita e oral no âmbito do desenvolvimento da atividade contribuindo para a promoção de ambientes de trabalho saudáveis.

Sumário da ação:

14 h às 18 h

- Apresentação do formador e dos formandos e dinâmica de Grupo – 0,5h
- Questionário: Auto Avaliação da dinâmica da equipa em resposta a conflitos – 1h
- Comunicação: A linguagem Verbal e não Verbal – 0,5 h
- Princípios, Atitudes e Comportamentos Facilitadores na Relação Interpessoal – 0,5 h
- Os 5 Pilares do Relacionamento Interpessoal – 1 h
- A Janela de Johari – O que é? - 0,5 h

14 h às 18 h

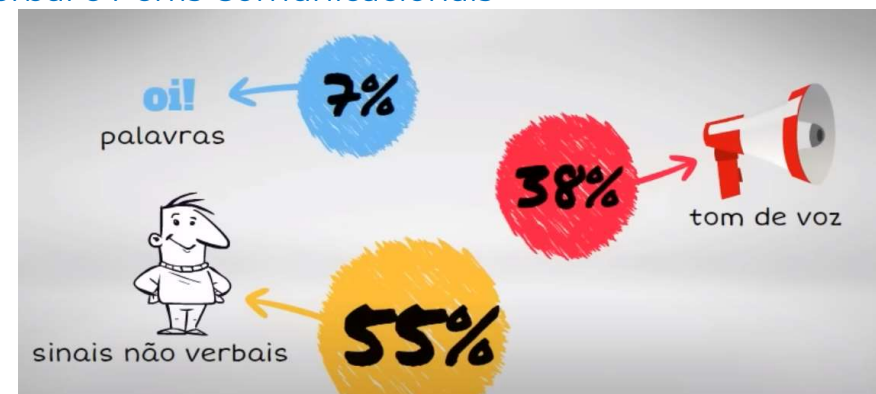
- Dinâmica de Grupo – Janela de Johari – 3,0 h
 - Avaliação da ação pelos formandos – 0,5 h
 - Encerramento da ação – 0,5 h
- 



Comunicação: A linguagem Verbal e não Verbal e Perfis Comunicacionais

Comunicação: Os 4 pilares da comunicação

- Emissor
- Recetor
- Mensagem
- Contexto – Cultural, contexto histórico, Social, , crenças, etc



Linguagem Verbal



- Comunicação Escrita
 1. Vantagens – capacidade de transmitir informações de forma precisa e duradoura, que perdura no tempo, clareza na expressão de ideias, além de permitir uma comunicação assíncrona.
 2. Desvantagens – Falta de referências não verbais, como expressões faciais e tom de voz. Pode ser mais demorada e existe menos probabilidade que exista a troca imediata de informação.
- Comunicação Oral
 1. Vantagens – Capacidade de transmitir emoções e intenções, através da entoação, expressões faciais e linguagem corporal. Também permite interação imediata
 2. Desvantagens – Falta de registo permanente de informações compartilhadas, o que pode levar a mal entendidos ou esquecimento de detalhes importantes. Além disso, pode ser suscetível a interpretações diferentes.

QUE IMAGEM QUERO PASSAR?

Linguagem Não Verbal – É um universo de comunicação rico e intrigante, transcendendo as palavras. É a linguagem silenciosa que revela emoções, intenções e sentimentos, conectando-nos uns aos outros de maneiras profundas e universais

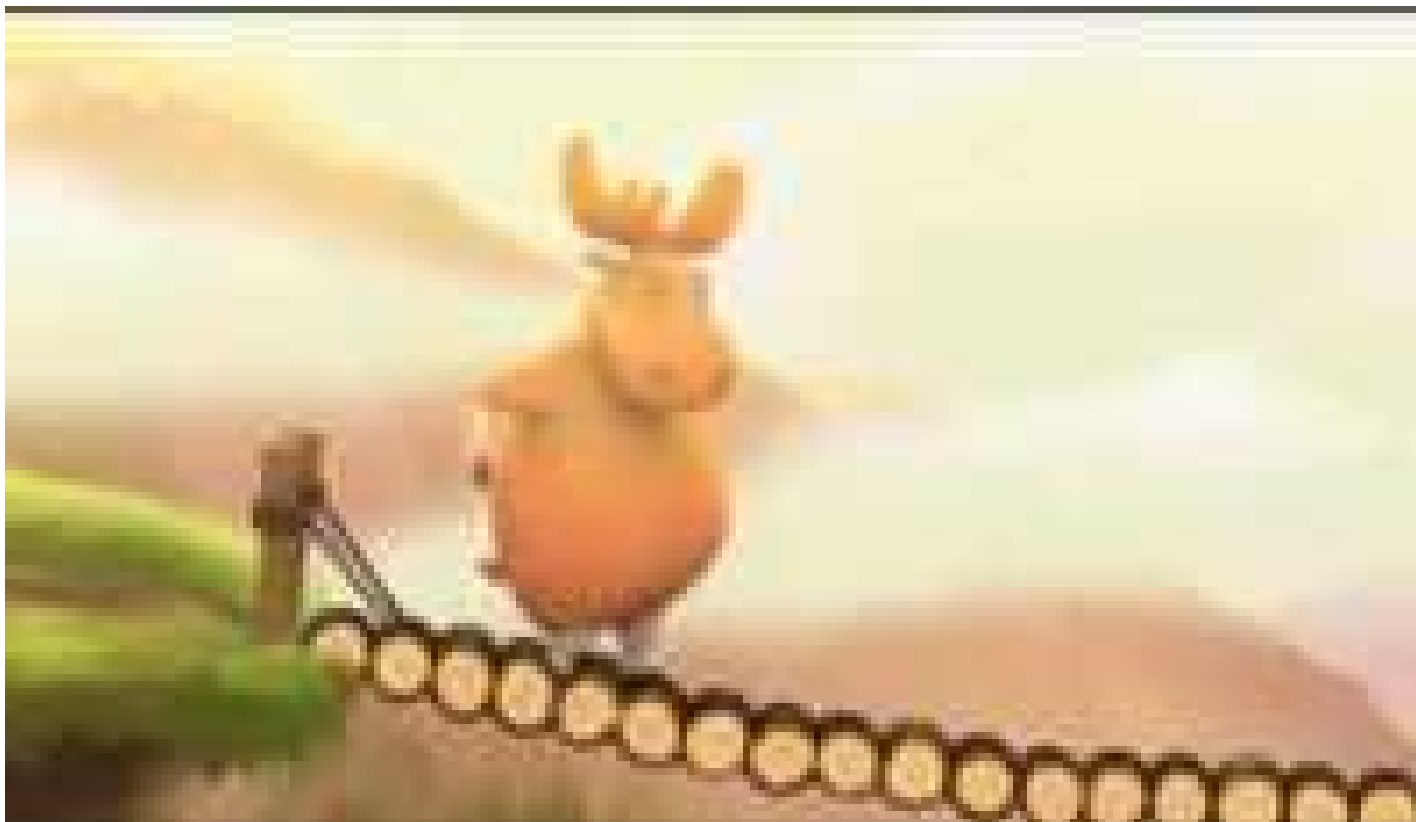


QUE IMAGEM QUERO PASSAR?

Diferentes Estilos de Comunicação

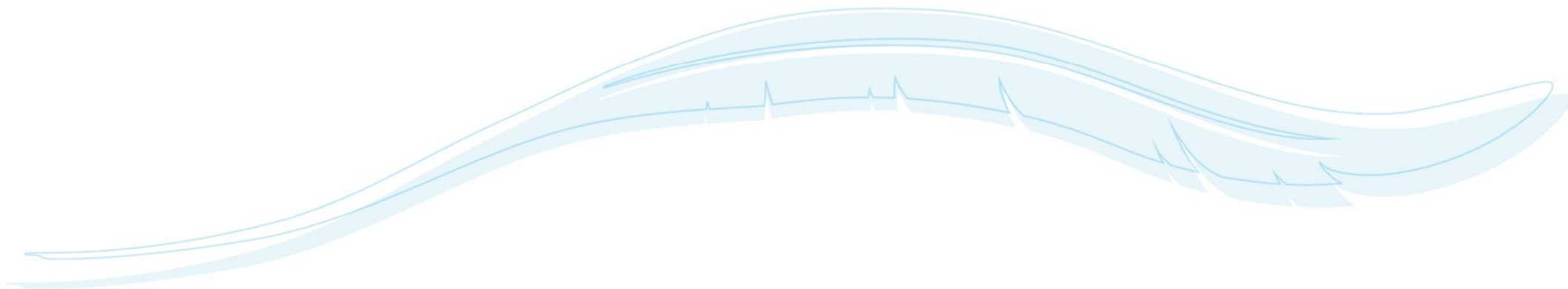
- **Agressivo** – Tendem a ser dominadores. Expressão de opiniões de forma intensa e que no geral, desconsideram as necessidades do outro
- **Passivo** – Tendem a evitar conflitos, na maioria das vezes cedendo às necessidades dos outros tendo dificuldade em expressar as suas próprias opiniões ou desejos
- **Passivo- Agressivo** – Este estilo combina elementos de passividade e de agressividade, onde a pessoa pode expressar descontentamento de maneira indireta e disfarçada.
- **Manipulador** – Este estilo é caracterizado por tentativas de influenciar ou controlar os outros de maneira subtil, muitas vezes para benefício próprio, sem considerar as necessidades alheias.
- **Assertivo** – O estilo assertivo envolve expressar opiniões e necessidades de forma direta, respeitosa e clara, mantendo o respeito pelos outros e por si mesmo.





Os 5 Pilares do Relacionamento Interpessoal

- Autoconhecimento
- Empatia
- Assertividade
- Cordialidade/Gentileza
- Ética



Autoconhecimento

- Definição de autoconhecimento
- Importância do autoconhecimento
- Autoavaliação de habilidades e pontos fortes
- Reconhecimento de limitações e áreas de melhoria

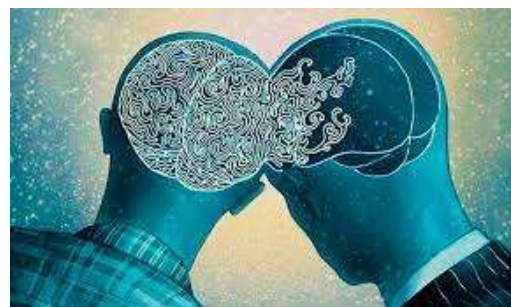


**NOS RELACIONAMENTOS MAIS SÓLIDOS, ENCONTRAMOS NÃO APENAS CONEXÕES,
MAS TAMBÉM UM REFLEXO DO MELHOR QUE SOMOS CAPAZES DE SER.**



Empatia

- Definição de Empatia
- Importância da Empatia
- Tipos de Empatia
 1. Cognitiva
 2. Emocional
 3. Compassiva
- Benefícios



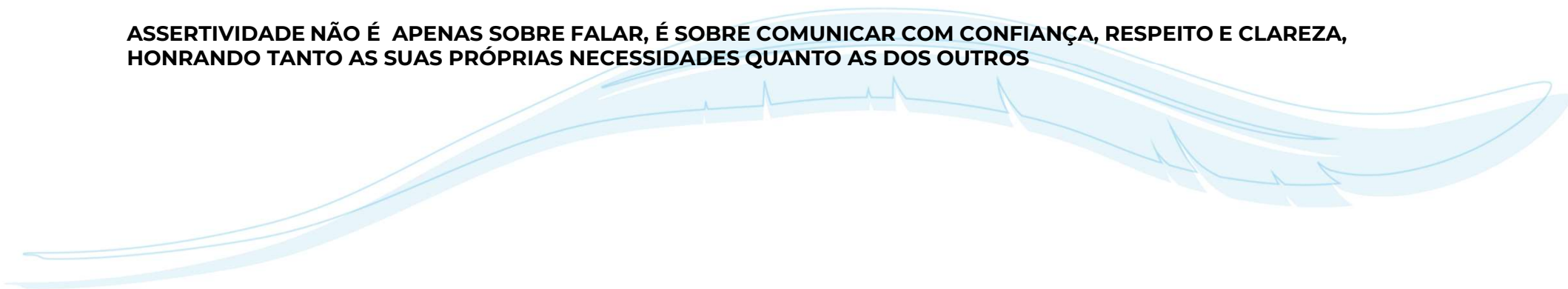
**A EMPATIA É O ABRAÇO SILENCIOSO QUE DIZ “EU ENTENDO” ANTES
MESMO DAS PALAVRAS SEREM DITAS**



Assertividade

- Definição de Assertividade
- Características da Assertividade
 1. Autoconfiança
 2. Habilidade de comunicação clara
 3. Capacidade de dizer “não” quando necessário
 4. Respeito pelos outros
 5. Respeito por si mesmo
- Importância da Assertividade

ASSERTIVIDADE NÃO É APENAS SOBRE FALAR, É SOBRE COMUNICAR COM CONFIANÇA, RESPEITO E CLAREZA, HONRANDO TANTO AS SUAS PRÓPRIAS NECESSIDADES QUANTO AS DOS OUTROS



- Definição de Cordialidade – É a expressão da afabilidade
- Definição de Gentileza – É a qualidade de ser amável. É demonstrar consideração e bondade.
- As 4 palavras mágicas
 1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____



**A CORDIALIDADE E A GENTILEZA SÃO AS FERRAMENTAS SIMPLES QUE ABREM PORTAS E
CONSTROEM PONTES NUM MUNDO DE RELAÇÕES COMPLEXAS.**

Ética

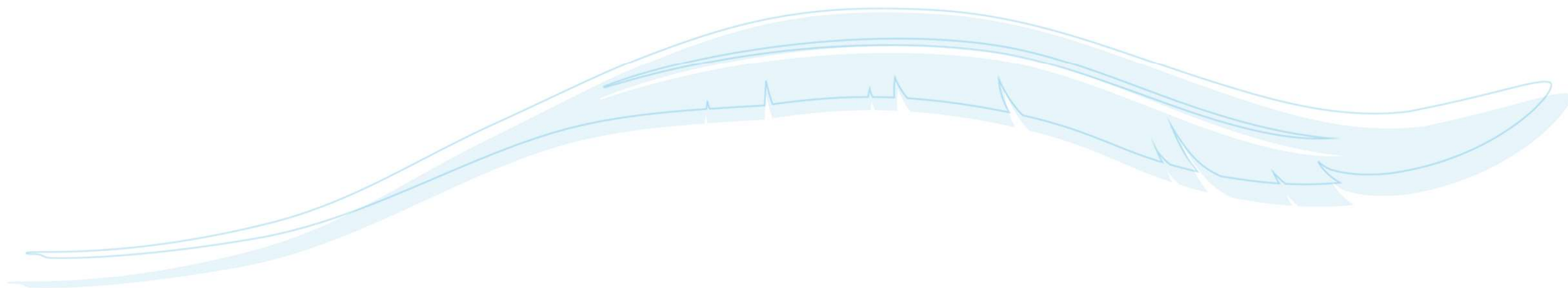
- Definição de Ética
- Importância da Ética no local de trabalho
 - Ética e Respeito pelas Hierarquias
- Princípios Éticos básicos
 1. Honestidade
 2. Responsabilidade
 3. Respeito
 4. Justiça
 5. Transparência
 6. Imparcialidade
 7. Integridade



ÉTICA NÃO É APENAS O QUE FAZEMOS QUANDO ESTAMOS COM OS OUTROS, MAS SIM QUEM SOMOS E QUANDO FAZEMOS AS NOSSAS ESCOLHAS MESMO QUANDO MAIS NINGUÉM ESTÁ PRESENTE PARA TESTEMUNHÁ-LAS.



Final da 1ª Sessão



JANELA DE JOHARI

A Janela de Johari é uma ferramenta de autoconhecimento desenvolvida por *Joseph Luft e Harrington Ingham*, em 1955. O fato da ferramenta se chamar *Johari*, vem da junção das sílabas iniciais dos nomes dos pesquisadores: “*Jo + Hari*”.

O objetivo da Janela de Johari é ajudar a compreender melhor a comunicação entre relacionamentos interpessoais.

Consiste no preenchimento de uma matriz composta por quatro quadrantes, dividida em eixos horizontal e vertical.

No eixo horizontal, os aspectos conhecidos e desconhecidos de si mesmo, enquanto no eixo vertical estão as características que os outros conhecem e desconhecem sobre a pessoa em questão.

4 eus da Janela de Johari

Cada quadrante do teste Janela de Johari é referente a um tipo de eu, sendo eles:

- Eu aberto: o que eu e os outros sabemos sobre mim
- Eu cego: o que os outros sabem sobre mim, mas eu desconheço
- Eu oculto: o que apenas eu sei sobre mim
- Eu desconhecido: o que nem eu nem os outros sabem sobre mim.

No eu aberto, que é de conhecimento de todos, a comunicação geralmente flui melhor e pode ser ainda mais aprimorada com o feedback adquirido nesse exercício.

No eu cego, descobrimos características identificadas pelos outros em nós, mas que desconhecíamos até então, e com essas revelações, ganhamos autoconsciência.

No eu oculto, temos a oportunidade de compartilhar algumas características pessoais que os outros ainda não conhecem e que desejamos que saibam, de forma que entendam nossas motivações, melhorando a comunicação.

No eu desconhecido, estão as características que nem o grupo nem nós reconhecemos em nós mesmos e, ao descobri-las, podemos desbloquear habilidades e potencialidades, abraçar novos desafios e trabalhar o nosso autoaperfeiçoamento.

Assim, cada quadrante oferece uma abordagem diferente para o nosso desenvolvimento pessoal.

Janela de Johari



TESTE DE JANELA DE JOHARI



Pretende -se com o teste de Janela de Johari melhorar a comunicação e a compreensão mútua dentro de um grupo de trabalho/equipa, num ambiente de respeito e com **o objetivo de promover o crescimento pessoal e a compreensão entre os membros do grupo**. O foco deve ser na autoconsciência e no desenvolvimento pessoal e nunca na crítica ou julgamento.

ADJECTIVOS

Colaborativo	Gentil	Simpático	Desconfiado	Distraído	Responsável
Observador	Teimoso	Inovador	Generoso	Desorganizado	Paciente
Sincero	Empático	Impaciente	Inteligente	Tímido	Amigável
Sensível	Reservado	Engraçado	Orgulhoso	Atencioso	Compreensivo
Insensível	Indeciso	Carismático	Intimidante	Honesto	Distante
					Assertivo

obrigada

