



Como usar a comunicação empática emocional

Vera Martins

jornada: Como desenvolver um emocional
inteligente

Data: 22/06/2022

Jornada

Como desenvolver um emocional inteligente

Agenda

Encontro 1: O que preciso para ter um emocional inteligente

Encontro 2: O Ciclo das emoções

Encontro 3: Como lidar com a ansiedade, medos e raiva

Encontro 4: Como usar a comunicação empática emocional



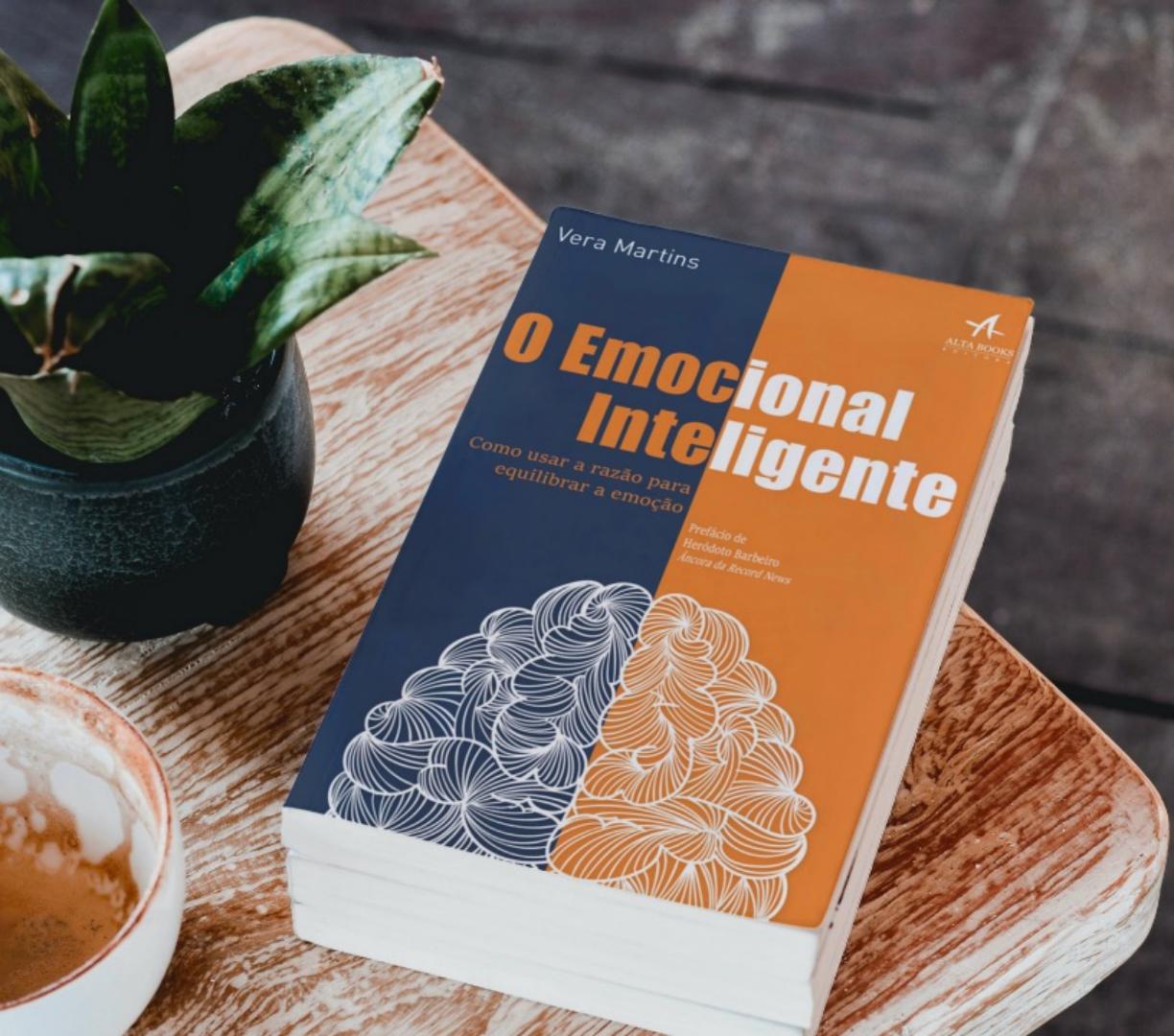
Encontro 4 – Como usar a comunicação empática emocional

Objetivo de aprendizagem:

- Expressar suas emoções sem ofender ou agredir o outro.

Programação:

- Neste último encontro, você praticará duas técnicas para expressar o seu desconforto com o outro e como acolher o outro na expressão dos seus sentimentos.



"Qualquer um pode zangar-se - isso é fácil. Mas zangar-se com a pessoa certa, na medida certa, na hora certa, pelo motivo certo e da maneira certa - não é fácil."

Aristóteles

Como ressignificar pensamentos intervindo no ciclo emocional



USE PENSAMENTO ASSERTIVO Consciente, Crítico, Racional, Positivo, Pontual, Focado na solução.

Como expressar seu sentimento de desconforto

- 1. Comece com a palavra EU e expresse o sentimento negativo.**
Exemplo: Eu me sinto desconfortável quando...
- 2. Fale o comportamento do outro que lhe causou o desconforto.**
Exemplo: quando você aponta meus erros na frente dos meus colegas.
- 3. Expresse as consequências/impactos.**
Exemplo: Os colegas podem criar uma imagem negativa de mim e eu perder minha credibilidade. Eu fico exposta
- 4. Mostre os benefícios da mudança.**
Exemplo: Se mudarmos, eu ouvirei melhor seu feedback e poderei mudar meu comportamento.
- 5. Proponha novas alternativas de relacionamento.**
Exemplo: Quando quiser me falar dos meus gaps, por favor me chame na sua sala, no particular, e ouvirei com atenção.
- 6. Ouça a percepção do outro e negocie alternativas.**
Exemplo: Como você vê isso?
- 7. Comprometa-se com as mudanças e agradeça, fechando o acordo.**

Como incentivar o outro expressar um sentimento negativo

1. Expresse sua percepção sobre o desconforto do outro em relação à situação que envolve você.
2. Estimule o outro a expressar o sentimento negativo em relação à situação que envolve você.
3. Pergunte qual foi o seu comportamento que causou ao outro o desconforto.
4. Analise os impactos do seu comportamento sobre o outro
5. Ouça as expectativas de mudança do outro com relação a você.
6. Avalie quais mudanças o outro espera de você
7. Expresse com clareza o que você fará para mudar a situação
8. Comprometa-se com as mudanças e agradeça a transparência e sinceridade do outro

Como reequilibrar um relacionamento e pedir desculpas

- 1º) Inicie, colocando o objetivo da conversa e o resultado esperado
- 2º) Reconheça seu comportamento inadequado e peça desculpas, sem ficar se justificando demais
- 3º) Diga o que você sentiu naquele momento com o comportamento do outro
- 4º) Ouça o que o outro tem a dizer
- 5º) Fale suas expectativas daqui para frente e busque a concordância do outro
- 6º) Agradeça a colaboração



Obrigado!

Preencham a avaliação

Acompanhem a programação