

## Oficina 2 – mão na massa 4

Lidar com conflitos de forma construtiva no ambiente de trabalho pode ser uma tarefa difícil...

Em quais das áreas abaixo, você pode melhorar suas habilidades de resolução de conflito?

Marque com um X as áreas em que você sente que precisam de mais atenção. Em seguida, elabore um plano para desenvolver essas habilidades e integrá-las a sua rotina diária.

- Deixo claras as minhas intenções.
- Meu objetivo não é vencer, mas me sair bem na conversa.
- Eu mantenho uma calma assertiva.
- Eu deixo claro ao meu interlocutor, que compreendo tudo o que ele está dizendo.
- Eu me expesso de maneira clara e concisa, e uso evidências que dão suporte ao ponto de vista que defendo.
- Quando necessário, eu concordo com a decisão de meus superiores.
- Quando necessário, eu deixo claras as minhas objeções e os porquês de pensar assim.
- Estou aberto à possibilidade de alguém discordar de mim e estar correto.
- Eu mantenho a calma e não perco o autocontrole.
- Eu não insulto, nem ofendo ninguém.
- Quando tenho uma conversa difícil, eu sempre me comporto de maneira profissional

**Tempo estimado para a atividade – 20min.**