



ESTUDO E PLANEJAMENTO

2º SEMESTRE • 2022

COMUNICAÇÃO ASSERTIVA

Dia: 21/07/2022
Momento: 02/04



Agenda

21/07

Manhã

- Apresentação
- Objetivos
- Combinados
- O que é Comunicação Assertiva
- Elementos da comunicação assertiva
- Ciclo da assertividade
- Perfis
- Mão na massa
- Intervalo de 20 minutos (momento a combinar na escola)



Objetivo

- Conhecer os elementos da comunicação assertiva, suas vantagens e como aplicá-la.

A estruturação da comunicação

É COMUM

Passividade **ou** Agressividade
desejos dos outros desejos próprios

== Falha na comunicação

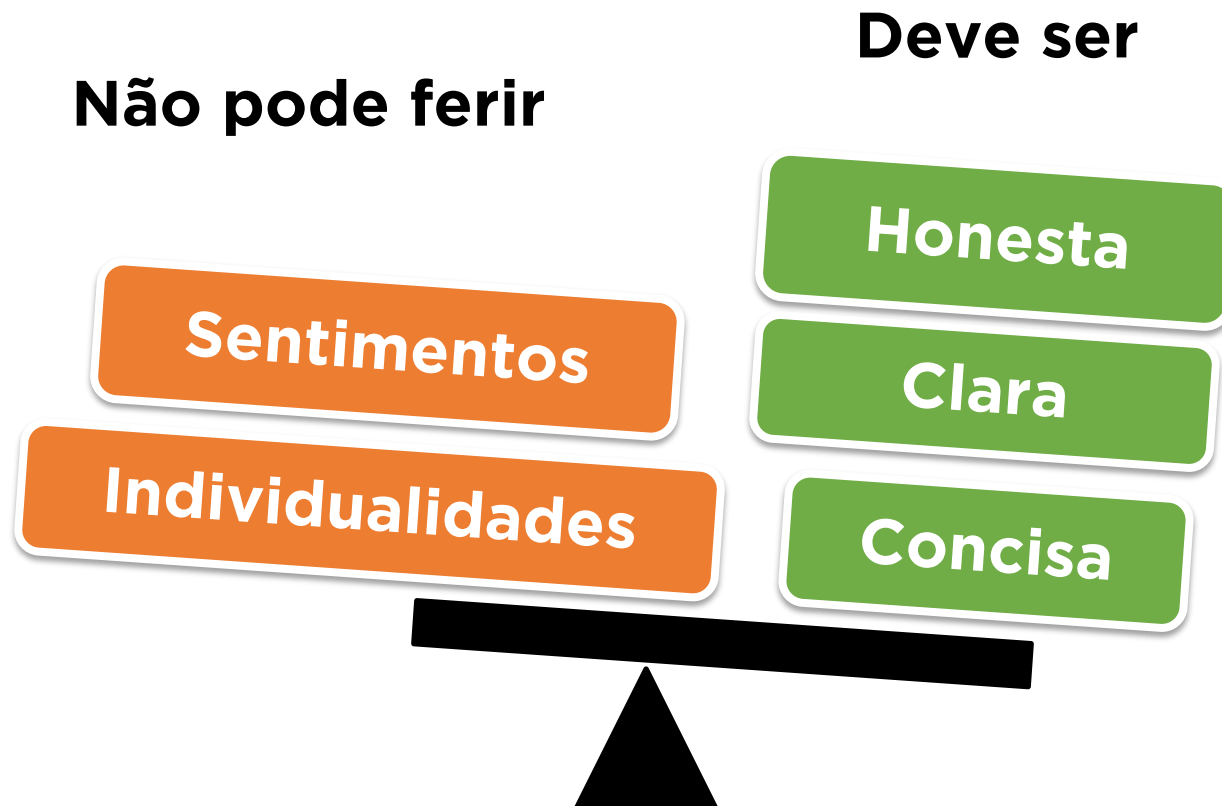


PORÉM O IDEAL É

Passividade **+** Agressividade
desejos dos outros desejos próprios

== Assertividade

A balança da assertividade



Principal competência dos profissionais de sucesso

Demonstra um nível de habilidade em se relacionar com outros e de conquistar a colaboração das pessoas.

por meio →



O ciclo da assertividade irá
repercutir positivamente no
ambiente de trabalho
gerando

1

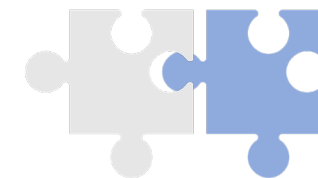
Confiança

2

Harmonia

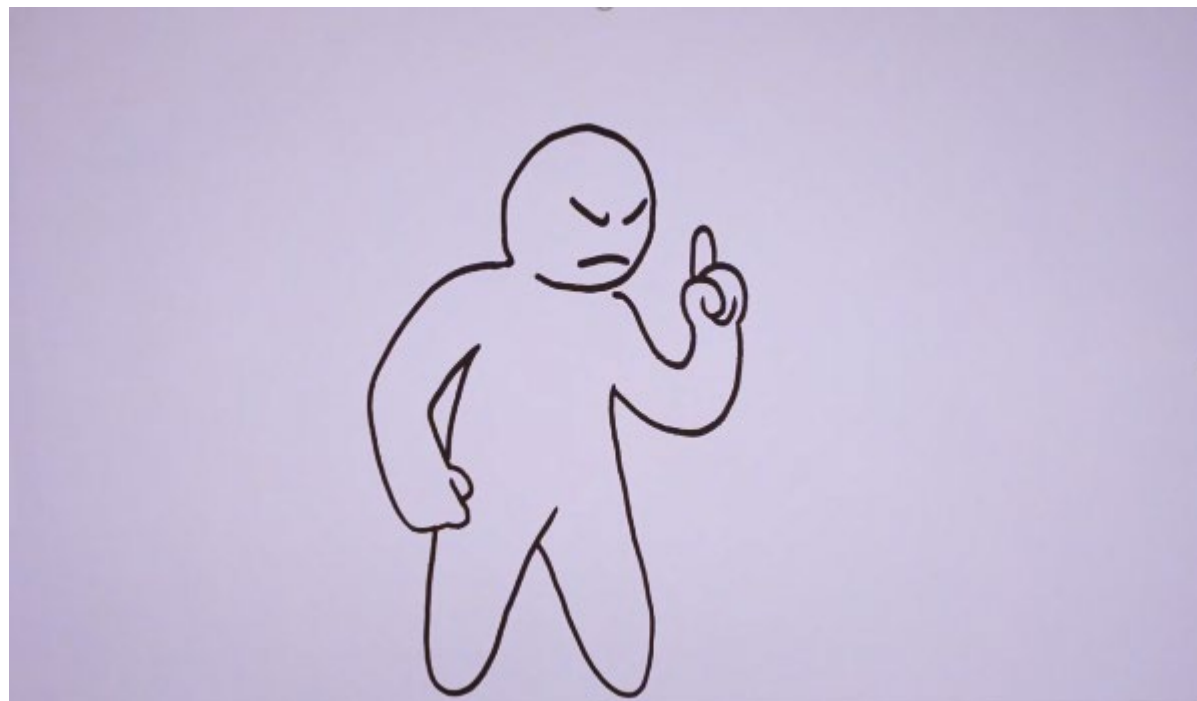
3

**Fortalecimento
da Equipe**



Em linhas gerais, o ciclo da assertividade oportuniza **segurança, firmeza, decisão e boa comunicação** !

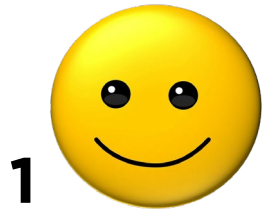
Vamos verificar,
alguns perfis de
comunicação !



<https://www.youtube.com/watch?v=rd1mCZVNxE>

Resumindo

Temos 4 perfis



ASSERTIVO

- Sabe se afirmar;
- Sabe dizer sim e não;
- Age tranquilamente.



PASSIVO

- Engole sapo;
- Evita discussões;
- Cede fácil.



AGRESSIVO

- Age para dominar;
- É autoritário.



PASSIVO AGRESSIVO

- Irônico;
- Indiretas;
- Sarcástico.

É preciso buscar
um **ponto de
equilíbrio**

**Desejos dos
outros**

**Meus
desejos**

Sim

Sim

Resumindo

Vamos verificar mais um vídeo com 7 dicas sobre como se comunicar e se desenvolver pessoal e profissionalmente!



<https://youtu.be/5x1ge2b55Vo>

Individualmente, tente identificar o seu perfil de comunicação, pontos a serem melhorados e estratégias que você pretende adotar para melhorar sua assertividade.



10 min

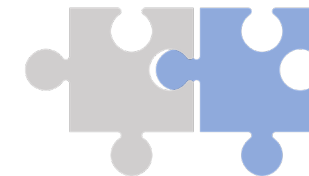
Perfil	Pontos de atenção	Estratégias
	1	
	2	
	3	
	4	
	5	

Agora, em grupos de 4 a 5 pessoas, verifiquem as coincidências de perfil de comunicação e pontos a serem melhorados. Conversem a respeito das coincidências e diferenças encontradas e estratégias que pensaram para serem mais assertivos em suas comunicações.



15 min

Perfis coincidentes	Pontos de atenção	Estratégias

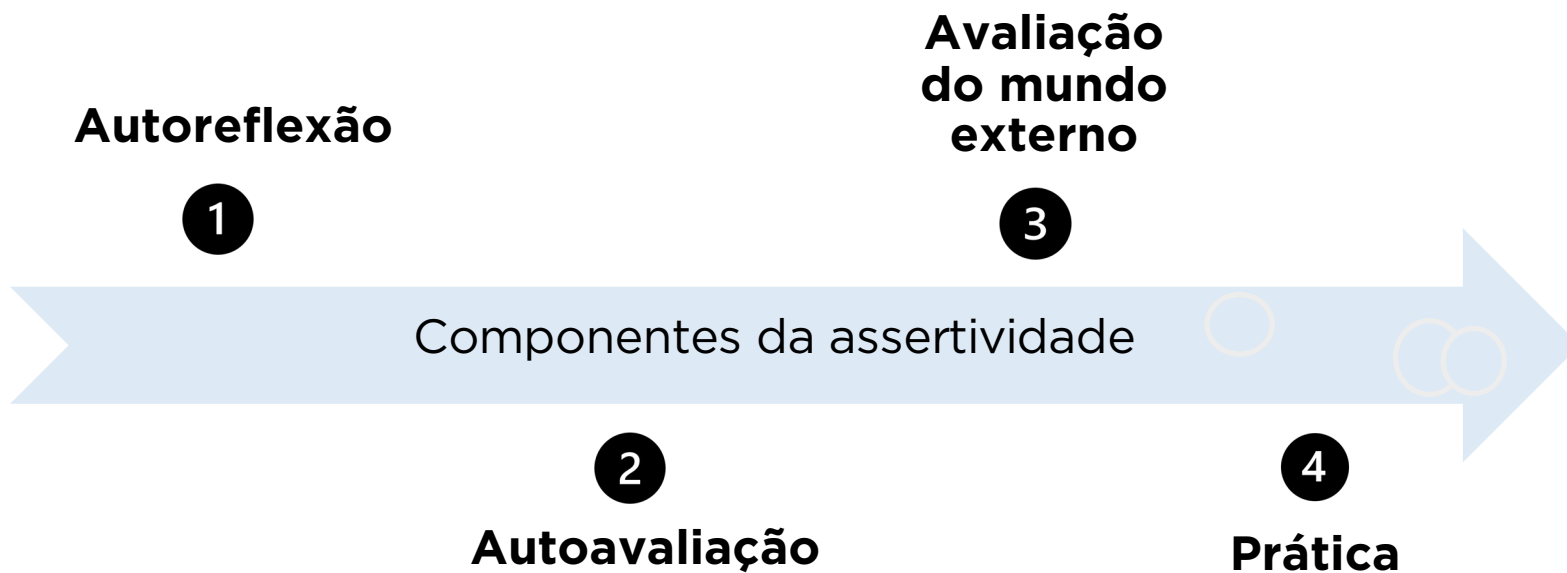


①

Com o avanço da tecnologia e a velocidade das atividades que temos que cumprir diariamente, as pessoas que dominam as **habilidades interpessoais** não só se destacam no mundo do trabalho, mas também **têm mais sucesso.**

②

Computadores e celulares têm feito uma grande diferença na nossa vida, mas a importância das habilidades interpessoais não diminuiu e nunca diminuirá.



1

Autorreflexão

Quando identificamos em que estágio estamos, descobrimos quais mudanças precisamos fazer e acreditamos na nossa capacidade de realizá-las.

2

Autoavaliação

A maioria dos sentimentos de submissão ou agressividade têm origem na infância. É hora de identificar essas raízes e perceber que é possível superá-las.

3

Avaliação do mundo externo

Observe o que está acontecendo agora na sua vida, especialmente no mundo do trabalho.

Como você lida com as situações do dia a dia?

Está sendo agressivo ou passivo demais?



20 min

Leia a lista a seguir e marque um **X**, nos traços de personalidade que você **gostaria de mudar**. Em seguida, **elabore um plano de ação** com esse objetivo.

- Muitas vezes eu me sinto vítima do que acontece ao meu redor.
- Eu desconto nos outros, quando estou irritado ou sinto que fui tratado(a) injustamente.
- Muitas vezes eu começo a conversa com “Você me deixa...”
- Tenho dificuldade em admitir que estou errado(a).
- Fico sobrecarregado e não digo “não” com a frequência que deveria.
- Sou excessivamente crítico comigo mesmo(a) e com os outros.
- Costumo usar termos como “nunca” e “sempre”, quando estou falando com outra pessoa sobre o comportamento delas.
- Evito a qualquer custo, ser assertivo e entrar em confrontos.

Para ser um(a) comunicador(a) assertivo(a)

- 1 Tenha atenção aos gestos;
- 2 Comunique-se com emoção;
- 3 Execute o que discursa;
- 4 Mantenha-se motivado;
- 5 Respeite seu público-alvo/interlocutor;
- 6 Na dúvida, encontre caminhos alternativos;
- 7 Busque a rápida solução de situações conflituosas.

Dicas !

Busque e pratique continuamente a evolução.



- 1 Aprenda a entender o outro;
- 2 Aprenda a ouvir na essência;
- 3 Preste atenção a sua fala;
- 4 Escolha o momento certo para falar;
- 5 Tenha embasamento;
- 6 Seja um bom intermediador;
- 7 Ao invés de ordenar, questione;
- 8 Termine a conversa em tom positivo;
- 9 Observe as reações;
- 10 Aprenda a lidar com a negação;

Comunicação assertiva 1



<https://www.youtube.com/watch?v=MiejXdTCpYE>

Comunicação assertiva 2



<https://www.youtube.com/watch?v=HfnFLg2AUCg>

Comunicação assertiva 3



<https://www.youtube.com/watch?v=bHR9JLA982o>

- Ser assertivo não significa vencer, ou fazer mais pontos que o seu interlocutor, mas apresentar **segurança, decisão e firmeza** nas atitudes e palavras;
- Assim, se as pessoas perderem a paciência com você, mantenha-se calmamente assertivo.

Lide com os conflitos de forma construtiva...

Dale Carnegie



Em situações de conflito

1. Reconheça o que está sendo dito, ou seja, mostre que você entende a posição da outra pessoa;
2. Em seguida, expresse seu ponto de vista de maneira clara e concisa, valendo-se de evidências que apoiem esse ponto de vista (cuidado para não exagerar nas evidências...);
3. Deixe claro o que você quer que aconteça a partir de então – essa é uma forma de evoluir a discussão...;
4. Se estiver discutindo com seu superior, você deve acatar o ponto de vista dele (afinal ele tem a última palavra), mas também deve deixar claros seus motivos e objeções para se opor à decisão.



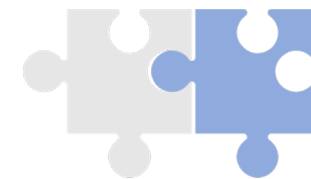
20 min

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.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Deixo claras as minhas intenções.<input type="checkbox"/> Meu objetivo não é vencer, mas me sair bem na conversa.<input type="checkbox"/> Eu mantenho uma calma assertiva.<input type="checkbox"/> Eu deixo claro ao meu interlocutor, que compreendo tudo o que ele está dizendo.<input type="checkbox"/> Eu me expesso de maneira clara e concisa, e uso evidências que dão suporte ao ponto de vista que defendo.<input type="checkbox"/> Quando necessário, eu concordo com a decisão de meus superiores. | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Quando necessário, eu deixo claras as minhas objeções e os porquês de pensar assim.<input type="checkbox"/> Estou aberto à possibilidade de alguém discordar de mim e estar correto.<input type="checkbox"/> Eu mantenho a calma e não perco o auto controle.<input type="checkbox"/> Eu não insulto, nem ofendo ninguém.<input type="checkbox"/> Quando tenho uma conversa difícil, eu sempre me comporto de maneira profissional |
|---|---|



“Faça com que a outra pessoa se sinta feliz em fazer o que você sugere”.

Dale Carnegie

Até a próxima!

DPGE/DGE – Diretoria de Planejamento e Gestão Escolar /
Departamento de Gestão Escolar

 dpge_dpessoal@educacao.pr.gov.br

 (41) 3340-5887