

TREINO DE
comunicação
POSITIVA

AS ESTRATÉGIAS E AS NECESSIDADES

#treino 5



MARIA
Antónia

AS ESTRATÉGIAS E AS NECESSIDADES

INTRODUÇÃO

Ter consciência em cada momento, quais as minhas necessidades e quais as necessidades do outro é a base para uma Comunicação Positiva e também para o estabelecimento de relações harmoniosas e felizes.

Muitos conflitos surgem porque confundimos as necessidades com as estratégias. Muitas vezes a necessidade poderá ser comum mas como somos pessoas diferentes, a Estratégia para a satisfazer será diferente.

O propósito do Treino de hoje é que consigas ter consciência de qual a estratégia, ou o que precisas de fazer para satisfazeres a tua necessidade. Assim, ganharás também a competência de empatia para entenderes as necessidades dos outros, aceitando que eles possam ter estratégias diferentes da tua.

Para isso, como Marshall Rosenberg diz, precisamos fazer uma “mudança pacífica na nossa programação mental, da maneira como vemos a nós mesmos e aos outros”.

Convido-te hoje a fazeres um exercício que o Marshall sugere:

- 1.** O que está vivo em ti?
(Pensa nas tuas necessidades)
- 2.** O que podemos fazer para tornar nossa vida mais maravilhosa?
(Pensa na individualidade das tuas estratégias)

#treino 5

AS ESTRATÉGIAS E AS NECESSIDADES
MANTRA

“

EU ESTOU EM CONEXÃO
VERDADEIRA COM O MEU
SENTIMENTO (NOMEAR) E COM A
MINHA NECESSIDADE
(IDENTIFICAR QUAL)

#treino 5

AS ESTRATÉGIAS E AS NECESSIDADES

EXERCÍCIOS

1. Sugiro que desenhês uma tabela com duas colunas e que escrevas uma lista das tuas necessidades e a respetiva estratégia para as alcançares.

Atenção: Não uses palavras como “devia”, “tenho que”. Assumo agora a responsabilidade das tuas escolhas.

2. Mantra “Eu estou decidido a satisfazer a minha necessidade (identificar a necessidade) através de (identificar a estratégia)”.

#treino 5

MARIA
Antónia

TREINO DE
comunicação
POSITIVA

info@maria-antonia.com

FICHA TÉCNICA

AUTORA
Maria Antónia Martins

EDIÇÃO DE VIDEO
João Moreira

DESIGN
Tânia Cunha

Este workbook é exclusivo para quem compra o Curso Treino de Comunicação Positiva. Não está autorizado a sua cópia, partilha, venda ou envio a terceiros. Caso Maria Antónia tenha conhecimento de alguma situação não autorizada, reserva-se ao direito de procedimentos legais. Agradeço a tua ética e respeito.

WWW.MARIA-ANTONIA.COM