



DICAS PARA UMA

COMUNICAÇÃO CLARA

COMPETÊNCIAS RELACIONAIS

• Como podemos comunicar de forma clara?

ESCUTA ATIVA

- Compreender a mensagem através da atenção que damos ao orador e ao ambiente em que estamos

FALA ATIVA

- Envolvimento na conversa
- Usar linguagem inclusiva

PEDIR FEEDBACK

- Lê o receptor. Presta atenção à comunicação não-verbal

Maguire & Pitceathly, 2002

• Que devemos fazer numa situação stressante?



Em primeiro lugar, reflecte sobre se o "agora" é o momento apropriado para abordar o tema



Reserva um momento para fazeres uma pausa e respirares fundo três vezes. Isto pode ajudar-te a tornares os teus pensamentos claros e a acalmares as tuas emoções.

Dessy, 2009; Robinson et al., 2017

• O que devemos fazer nos conflitos e desacordos?



Estar disposto a negociar. Por vezes, se ambos os lados cederem um pouco, podem chegar a um compromisso satisfatório para todos.



Comunicar as necessidades. Certifica-te que a outra pessoa compreende como te sentes. Expressares as tuas emoções ajuda a outra pessoa a compreender o teu ponto de vista.



Usa a linguagem verbal para expressares sentimentos positivos, mesmo que não os sintas. Se estás nervoso numa determinada situação podes usar a linguagem verbal para mostrares confiança.



Torna a tua compreensão óbvia. Muitos de nós acreditamos que podemos compreender alguém sob stress, mas quando se trata de expressar verbalmente essa compreensão, temos dificuldades.



DICAS PARA

ACALMAR





EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO, VISUALIZAÇÃO E MEDITAÇÃO

Existem diversas técnicas de relaxamento disponíveis. Inúmeras tarefas podem ser concluídas rapidamente, sem quaisquer ferramentas.

RESPIRAÇÃO DO QUADRADO

Embora existam vários tipos de exercícios de respiração profunda, a respiração do quadrado pode ser especialmente benéfica para o relaxamento. A respiração do quadrado é um exercício respiratório que pode ser usado **antes, durante e/ou depois de experiências stressantes** para ajudar os indivíduos a controlar o stress. A respiração do quadrado consiste em **quatro etapas simples**. O título tem como objetivo ajudar o indivíduo a **visualizar um quadrado com quatro lados iguais** durante a execução do exercício. Este exercício pode ser realizado em vários ambientes e não requer um ambiente calmo para ser eficaz.

(Norelli et al., 2020)

- 1 Inspira pelo nariz enquanto contas até 4 
- 2 Sustém a tua respiração contando até 4 
- 3 Expira pela boca enquanto contas até 4 
- 4 Sustém a tua respiração contando até 4 

Nota: A duração dos passos pode ser ajustada consoante cada pessoa (por exemplo, 2 segundos em vez de 4 segundos para cada passo).





DICAS PARA

ACALMAR

EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO, VISUALIZAÇÃO E MEDITAÇÃO

MEDITAÇÃO

É uma estratégia de relaxamento “baseada na mente”. A meditação não se foca explicitamente no relaxamento; no entanto, a curto prazo, a meditação leva a uma resposta de relaxamento fisiológico, diminuindo o nervosismo, a preocupação e o desconforto emocional, ao mesmo tempo que aumenta o relaxamento muscular e a calma emocional.

- 1 Escolhe um local tranquilo onde não sejas incomodado por outras pessoas ou pelo telefone
- 2 Senta-te numa posição confortavelmente
- 3 Elimina distrações e interrupções durante o período em que estarás a meditar
- 4 Compromete-te com um período de tempo específico e tenta cumpri-lo
- 5 Escolhe uma palavra focal ou frase curta que esteja firmemente enraizada no teu sistema de crenças pessoal
- 6 Fecha os olhos. Isto facilita a concentração
- 7 Relaxa os músculos sequencialmente da cabeça aos pés. Isso ajuda a quebrar a conexão entre pensamentos stressantes e um corpo tenso. Começando pela testa, toma consciência da tensão ao inspirar. Deixa de lado qualquer tensão óbvia ao expirar. Percorre o resto do corpo desta forma, descendo pelos olhos, mandíbula, pescoço, ombros, braços, mãos, peito, parte superior das costas, meio das costas e diafragma, parte inferior das costas, barriga, pélvis, nádegas, coxas, panturrilhas e pés.
- 8 Respira lenta e naturalmente, repetindo silenciosamente a palavra ou frase em foco enquanto expiras.
- 9 Assume uma atitude passiva. Não te preocupes com o quão bem estás a ir. Quando outros pensamentos vierem à mente, diz “Ok!” e retorna suavemente à repetição.
- 10 Continua por 10 a 20 minutos. Podes abrir os olhos para verificar a hora, mas não uses um alarme. Depois de terminar: Sente-te em silêncio por cerca de um minuto, primeiro com os olhos fechados e depois com os olhos abertos. Não fiques parado por um ou dois minutos

(Pathath, 2017)





DICAS PARA

ACALMAR

EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO, VISUALIZAÇÃO E MEDITAÇÃO

RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO (RMP)

Esta técnica alivia a tensão, que é um sintoma da ansiedade. À medida que o exercício avança por todo o corpo, os músculos ficam tensos e relaxados, sendo a libertação do músculo a fase de relaxamento. Podes praticar o relaxamento muscular progressivo sozinho ou com a ajuda de um narrador.

- 1 Senta-te ou deita-te confortavelmente. Idealmente, o espaço terá distrações mínimas
- 2 Começando pelos pés, enrola os dedos dos pés e tensiona os músculos do pé. Segura por 5 segundos e solta lentamente por 10 segundos. Durante a libertação, concentra a atenção no alívio da tensão e na experiência de relaxamento.
- 3 Contraí os músculos da parte inferior das pernas. Segura por 5 segundos e solta lentamente por 10 segundos. Durante a libertação, concentra a atenção no alívio da tensão e na experiência de relaxamento.
- 4 Contraí os músculos dos quadris e das nádegas. Segura por 5 segundos e solta lentamente por 10 segundos. Durante a libertação, concentra a atenção no alívio da tensão e na experiência de relaxamento.
- 5 Contraí os músculos do estômago e do peito. Segura por 5 segundos e solta lentamente por 10 segundos. Durante a libertação, concentra a atenção no alívio da tensão e na experiência de relaxamento.
- 6 Contraí os músculos dos ombros. Segura por 5 segundos e solta lentamente por 10 segundos. Durante a libertação, concentra a atenção no alívio da tensão e na experiência de relaxamento.
- 7 Contraí os músculos faciais (por exemplo, fechando os olhos com força). Segura por 5 segundos e solta lentamente por 10 segundos. Durante a libertação, concentra a atenção no alívio da tensão e na experiência de relaxamento
- 8 Contraí os músculos da mão, formando um punho. Segura por 5 segundos e solta lentamente por 10 segundos. Durante a libertação, concentra a atenção no alívio da tensão e na experiência de relaxamento.

Nota: Tem cuidado para não ficares tenso a ponto de causar dor física e lembra-te de respirar lenta e profundamente durante o exercício.








DICAS PARA

ACALMAR

EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO, VISUALIZAÇÃO E MEDITAÇÃO

VISUALIZAÇÃO/IMAGENS GUIADAS

O exercício de usar a imaginação para ajudar o corpo a ficar mais relaxado é chamado de visualização. O teu corpo pode ficar tenso e stressado em resposta a pensamentos que nos deixam com raiva ou ansiosos, mas também pode ficar mais à vontade e relaxado em resposta a pensamentos calmos, pacíficos e agradáveis. Fecha os olhos e visualiza-te num local tranquilo e relaxante. Isto é um dos métodos mais simples de utilizar imagens para relaxar. Pode ser um local que visitaste pessoalmente ou um lugar que inventas na tua cabeça

- 1 Senta-te ou deita-te confortavelmente. Idealmente, o espaço terá distrações mínimas.
- 2 Visualiza um ambiente relaxante relembrando-o de memória ou criando um (por exemplo, um dia na praia). Atenta os elementos do ambiente usando cada um dos cinco sentidos, através as seguintes instruções:
 -  O que vês? (e.g., profundeza, o azul da água)
 -  O que ouves? (e.g., as ondas a rebentar na costa)
 -  O que consegues cheirar? (e.g., o aroma frutado do protetor solar)
 -  O que consegues saborear? (e.g., o ar salgado que vem do mar)
 -  O que sentes? (e.g., o calor do sol)
- 3 Sustenta a visualização enquanto for necessário ou possível, concentrando-te em respirar lenta e profundamente durante todo o exercício. Concentra-te nos sentimentos de calma associados a estar num ambiente relaxante.

Center for Integrated Healthcare, 2013





CINCO ESTILOS DE

GESTÃO DE CONFLITOS

ASSERTIVIDADE

Competição



Neste caso, uma parte quer atingir os seus objetivos sem considerar as necessidades/benefícios da outra parte. “Este é um modo orientado para o poder, no qual usas qualquer poder que pareça apropriado para conquistar a tua posição”. Esta forma de agir não é a melhor se desejas continuar a ter um bom relacionamento com a outra pessoa.

Colaboração



Neste caso, ambas as partes estão dispostas a tentar explorar o seu desacordo, aprender uma com a outra e encontrar uma solução comum para o conflito. “Funciona melhor quando o relacionamento e os resultados de longo prazo são importantes”.

Comprometimento



Pretende encontrar uma solução que satisfaça parcialmente ambas as partes, razão pela qual pode situar-se entre os estilos Competitivo e Acomodador. Isto é utilizável quando o resultado da solução da discussão não é de grande importância, e apenas desejas terminá-la e não perder mais tempo com isso

Evitamento



Este é o estilo usado quando não estás disposto a lidar com aquele conflito naquele momento. Na verdade, neste caso, podes decidir não lidar com o conflito ou adiá-lo. Esta técnica é utilizada quando o conflito não é uma prioridade para ti, seja do ponto de vista do que podes alcançar, seja do ponto de vista dos relacionamentos.

Acomodação



Neste caso, uma parte está disposta a fazer um “auto-sacrifício” e tentar satisfazer a vontade e as necessidades da outra pessoa. Este é o completo oposto do estilo Competitivo. Este estilo geralmente é usado quando não te importas com o que obterás do conflito. Preocupas-te apenas em construir ou manter relacionamentos

COOPERAÇÃO

(Benoliel, 2017; Kilmann, n.d.)



Funded by
the European Union