

"O primeiro rosto..."

Objectivo

*Desenvolver atitudes e formas
de comunicação positivas no re-
lacionamento
Interpessoal*

*"Qualquer pessoa é uma ilha (...)
a pessoa só pode construir uma
ponte para comunicar com as
outras ilhas se, primeiramente,
se dispôs a ser ela mesma e se
lhe é permitido ser ela mesma."
Carl Rogers*

Já os nossos avós diziam:

- "cada um é como cada qual"*
- "cada macaco no seu galho"*
- "quando um burro fala o outro bai-
xa as orelhas"*
- "quem tem telhados de vidro não
atira pedras ao ar"*

Etc.

OPERACIONAIS
ESCOLA VASCO MONIZ

20 de março de 2013
Escola Vasco Moniz

Auditório

Das

14h30 às 17h30

Serviço técnico-pedagógico

Telf 263 285 020



AGRUPAMENTO DE
ESCOLAS ALVES
REDOL

Serviço técnico pedagógico

Formação
"Operacionais 2013"



"O primeiro rosto ..."

Responsáveis

Dr^a Olga Laurentino
Dr^a Vanda Oliveira

"Eu...."

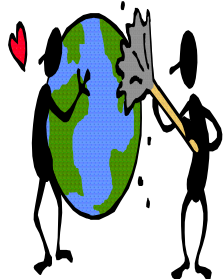
Quem sou eu?

Que papeis desempenho na vida?
O meu papel como profissional ...

Compreender bem o que esperam de mim e o que espero dos outros ...

Saber como posso adequar as minhas características pessoais às exigências profissionais...

Sobre-proble-



tudo na resolução dos problemas do dia-a-dia...

PRO-

• Elatas

• identificar 2 ou 3 respostas que permitam resolver de forma positiva

• Analisar as respetivas consequências para cada resposta

• Escolher a resposta que tenha consequências mais positivas para nós e para os outros.

Importante



"Nós...."

ASSERTIVIDADE

indivíduo assertivo é aquele que:

Consegue exprimir o mais directamente possível o que pensa, o que quer, o que deseja e o que faz valer os seus direitos sem impedir os direitos dos outros, escolhendo um conjunto de comportamentos e atitudes adequadas ao local e ao momento.

COMUNICAÇÃO

Indivíduo bom comunicador é aquele que :

Consegue utilizar a comunicação de forma clara e concreta, seja utilizando a linguagem verbal ou utilizando gestos, posturas, expressões faciais, silêncios ou contactos visuais.

Comunicar é entrar em relação com o outros... ser bom ouvinte, compreender as diversas reações, não ver só os seus interesses, aceitar o sucesso dos outros, conhecer-se a si próprio e não fazer juízos de valor rápidos sobre os outros, não ter mudanças repentinas de comportamento, dar respostas afirmativas, exprimir sentimentos positivos e de esperança.

SORRIR SEMPRE.....

"Os outros..."

COMPETÊNCIAS SOCIAIS

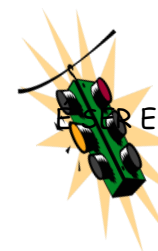
•Conjunto de acções, atitudes e pensamentos que o indivíduo tem em relação à comunidade, aos indivíduos com quem interage e a ele próprio.

•As dificuldades de relacionamento estão muitas vezes ligadas a outros problemas, que podem não estar só do nosso lado mas também do lado dos outros, sobretudo das crianças com quem convivemos todos os dias.

- condições psicopatológicas
- insucesso escolar ou profissional
- consumo de aditivos
- comportamentos sociais desviantes

Atitudes assertivas e uma boa comunicação, são competências que melhoram o relacionamento.

- Somar alegrias
- Dividir tristezas
- Multiplicar felicidade
- Dividir o amor



FAZER OS OUTROS FELIZES....