

QUESTIONÁRIO

Autoconsciência dos Estados do Comunicador

PRIMEIROS PASSOS PARA DESTRAVAR SUAS CONVERSAS



na base
da conversa

Instruções

Este questionário foi criado para ajudar você a entender seus padrões de comunicação, especialmente em conversas difíceis. Ao refletir sobre suas respostas, você poderá identificar quais estados de comunicador costuma acessar e como isso influencia suas interações.

Responda às perguntas a seguir pensando em uma conversa/relação específica ou em sua forma de se comunicar de modo geral.

Marque "V" (Verdadeiro) ou "F" (Falso) para cada afirmação. Ao final, some suas respostas conforme as instruções para identificar seu estado predominante como comunicador.

Perguntas

1 - Quando alguém expressa um desconforto sobre algo que eu disse, eu acho difícil entender por que isso é um problema.

2 - Em situações de conflito, geralmente sinto que não há muito o que ser feito e prefiro deixar para lá.

3 - Raramente penso no impacto das minhas palavras ou ações sobre os sentimentos das outras pessoas.

4 - Em conversas difíceis, costumo acreditar que, se eu não estou incomodado, não há realmente um problema.

5 - Quando surge uma situação desconfortável, minha tendência é mudar de assunto ou minimizar a importância do que aconteceu.

6 - Quando alguém me confronta, sinto uma necessidade imediata de me defender ou justificar meu ponto de vista.

7 - Ao me deparar com algo que me incomoda, é comum eu reagir de forma impulsiva, seja falando algo agressivo, ficando em silêncio ou fazendo algo para agradar.

8 - Se percebo que uma conversa está ficando tensa, minha reação automática é sair da situação o mais rápido possível.

9 - Em momentos de tensão, às vezes fico paralisado(a), sem saber o que dizer ou fazer.

10 – Quando alguém está insatisfeito comigo, costumo me esforçar ao máximo para agradar à pessoa, mesmo que isso me custe algo pessoal.

11 – Estou ciente da importância de expressar meus sentimentos e necessidades, mas nem sempre consigo fazer isso de forma clara.

12 – Quando tento aplicar uma nova habilidade de comunicação, percebo que, às vezes, caio em velhos padrões, especialmente se estou nervoso(a).

13 – Tenho praticado ouvir mais o outro lado, mas é um desafio, para mim, não interromper ou julgar durante a conversa.

14 – Em conversas tensas, às vezes me sinto inseguro(a) sobre qual seria a melhor maneira de aplicar o que aprendi sobre comunicação consciente.

15 – Sinto que estou aprendendo a lidar melhor com conflitos, mas ainda tenho dificuldades para manter a calma e não reagir automaticamente.

16 – Em conversas difíceis, consigo manter o foco nos sentimentos e necessidades de todos os envolvidos, sem me prender a julgamentos.

17 – Quando aplico as técnicas que aprendi, me esforço para manter uma postura flexível, sem me apegar rigidamente aos métodos.

18 – Às vezes não consigo perceber quando uma técnica específica de comunicação já não está funcionando e gostaria de estar mais aberto(a) a tentar algo diferente.

19 – Tenho habilidade para lidar com conflitos de forma empática, equilibrando minhas necessidades com as do outro.

20 – Sinto-me confortável em expressar meus sentimentos e necessidades de maneira aberta.

Gabarito

Para identificar seu estado do comunicador predominante, siga os passos abaixo:

- **Conte quantas vezes você respondeu "V" (Verdadeiro) para as perguntas de cada grupo:**
 - **Comunicação Inconsciente:** Perguntas 1 a 5
 - **Comunicação Reativa:** Perguntas 6 a 10
 - **Comunicação Aprendiz:** Perguntas 11 a 15
 - **Comunicação Consciente:** Perguntas 16 a 20
- **O grupo que tiver o maior número de "V" aponta o seu estado do comunicador predominante.**

Resultados e recomendações de aulas para os Estados do Comunicador

Após responder ao questionário e identificar o seu estado de comunicador predominante, explore estas sugestões de aulas.

Essas aulas são uma introdução para apoiar seu desenvolvimento, e você encontrará, em cada módulo, conteúdos que aprofundam a autoconsciência, empatia e habilidades de comunicação.

Para quem está nos estados de comunicador **Inconsciente** e **Reativo**, o **módulo BCC – A Base para as Conversas que Conectam** é essencial para construir as bases da CNV e promover a transformação da comunicação.

Além disso, as **mentorias ao vivo** e a **ComuniBase** são **fundamentais para todos**, oferecendo apoio prático e orientações diretas, com impacto especial para o comunicador Consciente e Aprendiz.

Maior número de "V" em Comunicação Inconsciente

Explore aulas que ajudem a desenvolver a autoconsciência e a percepção do impacto de sua comunicação sobre si e os outros.

- **Módulo BCC – Base para as Conversas que Conectam**
 - Aula: A base do Na Base – Comunicação Não Violenta
 - Aula: Antes da conversa – Paradigma da dominação
 - Aula: Componentes da CNV – Observações
- **Módulo Primeiros passos para destravar suas conversas**
 - Aula: O que trava nossas conversas?
 - Aula: Os 4 estados do comunicador – Onde você está hoje?

Essas aulas ajudam a introduzir o conceito de CNV e a reconhecer padrões que limitam a comunicação, desenvolvendo uma percepção inicial sobre o impacto de suas interações.

Maior número de "V" em Comunicação Reativa

Aulas para aprender a responder com mais consciência e menos impulsividade, desenvolvendo presença em situações tensas.

- **Módulo BCC – Base para as Conversas que Conectam**
 - Aula: Antes da conversa – Paradigma da parceria
 - Aula: Componentes da CNV – Sentimentos
 - Aula: Componentes da CNV – Necessidades

- **Módulo O que Trava as Suas Conversas**
 - Aula: Qual a foto, qual o filme?
 - Aula: O que você realmente quer? (Qual sua intenção?)
- **Módulo Quebrando a Conversa**
 - Aula: Escutar para além das palavras

Essas aulas abordam o reconhecimento dos sentimentos e necessidades, além da importância da intenção na comunicação. Elas ajudam a moderar reações automáticas e a construir respostas mais conscientes.

Maior número de "V" em Comunicação Aprendiz

Mantenha-se praticando e aprimorando suas habilidades de comunicação, fortalecendo a consistência.

- **Módulo BCC – Base para as Conversas que Conectam**
 - Aula: Componentes da CNV – Pedidos
 - Aula: Componentes da CNV – Necessidades
- **Módulo Quebrando a Conversa**
 - Aula: Falar a sua verdade
 - Aula: Autoconexão – Se entendendo com curiosidade
- **Módulo Trilhas Na Base da Conversa – Anatomia do Limite**
 - Aula: Afinal, o que são limites?
 - Aula: Como reconhecer meus limites?

Essas aulas ajudam a refinar a prática da CNV, a fazer pedidos claros e a explorar a autoconexão, um suporte essencial para o desenvolvimento de um comunicador em fase de aprendizado.

Maior número de "V" em Comunicação Consciente

Aprofunde suas habilidades e procure manter a flexibilidade e a espontaneidade na comunicação.

- **Módulo Quebrando a Conversa**
 - Aula: Escutar para além das palavras
 - Aula: Falar a sua verdade
- **Módulo Trilhas Na Base da Conversa – Anatomia do Limite**
 - Aula: E como expressar o meu limite?
 - Aula: Escutando o limite do outro
- **Módulo E Quando...?**
 - Aula: E quando a outra pessoa não quer conversar?
 - Aula: E quando minha autocrítica pega pesado?

Essas aulas oferecem um espaço para a prática avançada, com ênfase em como expressar limites e em situações específicas que exigem flexibilidade e empatia.

Lembre-se: este questionário não é um diagnóstico, é uma ferramenta para autoinvestigação e apoio diante de conversas difíceis. Na base da conversa é um espaço repleto de caminhos, conteúdos e pessoas para te apoiar neste processo.