



MAPEANDO A MINHA REDE

Olá! Como vimos no capítulo anterior, **lidar envolve saber lidar com conversas difíceis.**



Diariamente você precisa:

- Conduzir ou participar de diálogos que envolvem conflitos de opiniões ou de interesses.
- Dar notícias impopulares.
- Comunicar algo que traga mudanças e impacte diretamente a outra pessoa.
- Fornecer um *feedback*.
- Apontar um erro ou um problema que precisa ser resolvido.

Agora chegou o momento de refletir sobre o mapeamento da sua rede de relacionamentos, ou seja, aquelas pessoas com quem se relaciona no dia a dia, aquelas que precisa mobilizar ou das quais depende para fazer acontecer ou alcançar um objetivo.

Para isso, identifique quais conversas você vem adiando ou evitando com essas pessoas e que, direta ou indiretamente, podem impactar o alcance dos resultados que deseja e registre as suas respostas no quadro, a seguir.





Agora é com você!

Reflita e registre suas respostas:

Quais conversas estou evitando ou adiando?



Por que estou evitando ou adiando essas conversas?





Agora é com você!

Reflita e registre suas respostas:

**Quais são as consequências
se essas conversas não
acontecerem?**



**Quais impactos isso trará
para meus relacionamentos
e para os resultados que
preciso alcançar?**



Confira algumas dicas para lidar com as conversas difíceis e fortalecer os seus relacionamentos.

Preocupe-se genuinamente com o outro.

Demonstrar interesse pela pessoa além dos aspectos profissionais.

Baixe a guarda.

Criar conexão por meio da reciprocidade e de relacionamentos de confiança.

Conecte-se por meio da empatia.

Compreender a situação pela perspectiva do outro, buscando compreender o que a pessoa está vivendo. Compreender que o outro também tem limitações.

Expresse-se autenticamente.

Comunicar-se de forma autêntica, transparente e honesta.

Compreenda o mundo do outro.

Conectar-se com o que o outro está sentindo e do que está precisando. Entender as intenções dele e os padrões emocionais.

Confronte diretamente.

Dizer o que precisa ser dito para deixar claro o que vai e o que não vai bem. Discordar ou dizer não. Confrontar diretamente diz respeito a encarar o conflito para resolver as coisas em vez de evitá-lo. É dizer o que precisa ser dito sem “mi-mi-mi”.

Até a próxima!



GRUPO
BIG

