



Perfil comunicacional

Qual é teu?

Relações inter-pessoais

➤ Atitudes

- Passiva ☹ - “fechar-se sobre si mesmo”, inação, sem iniciativa própria
- Agressiva – convencem-se da sua eficácia pessoal, ironia, competitividade, intolerância
- Manipuladora – certo interesse pelo outro e de dissimulação seletiva, fornecendo apenas mensagens que permitam atingir o seu fim
- Assertiva ☺ - boa escuta do outro e de um bom nível de franqueza



CARACTERÍSTICAS DOS DIFERENTES TIPOS DE ATITUDES

CARACTERÍSTICAS	ATITUDES			
	PASSIVO	MANIPULADOR	AGRESSIVO	ASSERTIVO
1) Respeito de si e do outro				
- Tem em conta os direitos, necessidades e sentimentos dos outros e deixa-os escolher por eles mesmos.	SIM	NÃO	NÃO	SIM
- Tem em conta os seus próprios direitos, necessidades e sentimentos e não deixa os outros escolher por si.	NÃO	SIM	SIM	SIM
2) Comunicação				
- Comunica clara e directamente necessidades e sentimentos.	NÃO	NÃO	SIM	SIM
- Comunica as suas necessidades e sentimentos de um modo e no momento apropriado para permitir um entendimento.	NÃO	NÃO	NÃO	SIM
3) Eficácia do comportamento				
- É eficaz para atingir um objectivo.	NÃO	SIM	SIM / NÃO	SIM
4) Sentimentos resultantes				
- Produz um estado de bem-estar sem ansiedade, depressão ou agressividade na própria	NÃO	SIM	NÃO	SIM
- Produz também um estado de bem-estar nos outros.	SIM / NÃO	NÃO	NÃO	SIM

(Firmino, 2009)

Atitudes relacionais

Associar aos exemplos o tipo de atitude presente

- "As pessoas gostam de serem guiadas por alguém com um temperamento forte."
- "Só os fracos e os demasiadamente sensíveis é que podem sentir-se agredidos."

"Nem ouriço- cacheiro, nem capacho"

- "O fim justifica os meios. É inútil perdermos tempo com considerações morais."
- "Não quero ser o único a queixar-me..."