



LEARNING FOR LIFE™

DIAGEO



# EMPATIA

---





**CADERNO PEDAGÓGICO - PROGRAMA LEARNING FOR LIFE  
PARA ALUNOS**

## **1. Apresentação dos cadernos**

Este material foi desenvolvido para que você possa ter uma melhor experiência de aprendizado em sala de aula ao longo do programa Learning for Life. O foco é a sua aprendizagem e construção da sua carreira na área de bartender. Neste material, você encontrará orientações para que sua jornada aqui aconteça de forma produtiva e agradável. Nossa metodologia visa desenvolver habilidades intelectuais, profissionais, socioambientais e técnicas, além de promover inclusão social e cidadania para melhorar a sua vida.

## **2. Objetivo do Programa de formação profissional L4L**

O programa Learning for Life, do Instituto DIAGEO, tem como foco a educação de jovens adultos. Este programa acontece em parceria com instituições de ensino, órgãos públicos e instituições de treinamento, visando oferecer ferramentas, treinamento e habilidades para futuros profissionais na área de bartender. Juntos, vamos promover:

- Igualdade
- Crescimento sustentável e inclusivo
- Habilidades e ensinamentos para a vida
- Bem-estar

E dar condições para que você possa trilhar sua carreira profissional.

## **3. Aprendizagens desejadas**

O programa irá abranger diversas áreas para que você saia do programa capacitado:

- Comunicação
- Boa Memória
- Organização
- Empatia
- Postura Positiva
- Conhecimentos e habilidades técnicas específicas da carreira de bartender.

## **4. Experiência para Vida**

O Learning for Life visa desenvolver nos alunos capacidades emocionais, sociais e cognitivas por meio de experiências de vida. Para isso, o programa segue como base as propostas da Organização Mundial da Saúde (OMS). As capacidades emocionais e sociais são desenvolvidas a partir da relação consigo mesmo e na interação com outras pessoas e auxiliam a ter uma melhor convivência, inclusive no ambiente de trabalho.

O conteúdo técnico abrange habilidades matemáticas e de escrita, além da técnica de bar.

## **5. O que queremos que você leve**

Uma experiência que marque a sua vida não só em termos de conteúdo aprendidos e que também seja divertida, promovendo melhora na sua qualidade de vida e ampliando suas possibilidades de se inserir no mercado de trabalho na área de bartender.



FALA AÍ



## EMPATIA

De tudo que conversamos até aqui, vocês diriam que **empatia é...**?



TOME NOTA



**Empatia: cognição + afeto + comportamento**

**Metaforicamente, empatia é:  
calçar os sapatos de alguém.**

### Cognição:

olhar pela perspectiva do outro e ter sensibilidade para inferir o que ele está sentindo naquele momento.

### Comportamental:

expressar compreensão e reconhecimento dos sentimentos dos outros.

### Afetivo:

preocupar-se com o bem-estar do outro, em outras palavras, compaixão.

A empatia fortalece vínculos e consequentemente melhora a qualidade dos relacionamentos, pois reduz conflitos.

A incapacidade de ver sob a perspectiva do outro viola seus direitos, pois ignora sua dignidade.

A empatia é um mecanismo de sobrevivência que existe em nós e nos animais como um recurso inato para a preservação da espécie. Em nós, humanos, a empatia é mais aprimorada, pois comparados a outras espécies, somos os mamíferos que demoram mais tempo para aprender a se alimentar e se limpar sem ajuda dos pais. Isto causa uma vinculação mais longa, ou seja, mais tempo para aprender a perceber e a responder a sinais emocionais.

Portanto, nossa habilidade mais aprimorada de empatia está associada ao tempo de socialização ao qual fomos expostos e o quanto fomos estimulados a dar atenção e cuidado a outros (dependendo do quanto nós mesmos recebemos atenção e cuidado).



Crianças criadas sem atividades empáticas se transformam em adultos com déficit de atenção.

**Importante!** A habilidade de ser empático abrange: expressão facial coerente com a situação apresentada; paciência de ouvir sem interromper; ajudar o outro, quando possível, a elaborar uma solução por meio da escuta, feedback e perguntas.



FECHOU?

## VAMOS TENTAR SER EMPÁTICOS?



Pergunte a alguém próximo como ele ou ela está se sentindo.  
Tente compreender seu sentimento com base no que ele ou ela te disser.

**Importante:**  
Não faça julgamentos.

# LEARNING FOR LIFE™

---

DIAGEO

