

INFORMAÇÕES

MÓDULO	AULA	INSTRUTOR
02	Comunicação	2 - Escuta Ativa e Conexão Genuína
		Fabrizio Felipe

CONTEÚDO

Treinamento de Comunicação - FMX Academy
Comunicação eficaz com clientes internos e externos

OBJETIVO DA AULA

Nesta segunda aula, nossa proposta foi **aprofundar a conexão entre vocês**, estimulando a escuta com empatia e atenção verdadeira.

A comunicação vai muito além de falar bem: ela começa quando aprendemos a ouvir com o coração aberto.
E foi exatamente isso que buscamos vivenciar juntos.

- Promover a escuta ativa como habilidade essencial para se comunicar bem
- Criar um ambiente seguro e leve para vocês se conhecerem mais
- Estimular empatia e conexão genuína entre os participantes
- Despertar a consciência de como somos percebidos na nossa forma de comunicar

1. APRESENTAÇÕES PESSOAIS

A principal atividade da aula foi a **apresentação de cada um**, onde vocês compartilharam:

- Quem são
- Suas trajetórias
- Sonhos e curiosidades
- Uma frase que representa seu jeito de ver o mundo

Nosso foco não foi o currículo, mas a essência de cada pessoa.

Enquanto um colega se apresentava, os demais tinham o desafio de **praticar a escuta ativa**, anotando:

- Uma palavra que o representasse
- Algo que não sabiam e gostaram de descobrir

A escuta ativa começa quando ouvimos sem julgar, com atenção plena e interesse real.

2. REFLEXÃO

“Ouvir é com o ouvido. Escutar é com o coração.”

Essa frase norteou nossa conversa sobre a diferença entre ouvir e escutar.

Perguntas para pensar:

- Qual apresentação mais te tocou ou surpreendeu?
- O que você aprendeu sobre alguém hoje que gerou conexão?

3. DINÂMICA RÁPIDA – ESCUTA ATIVA

Em duplas, vocês praticaram a escuta ativa com um exercício simples e profundo:

1. Um colega compartilhou **algo que deseja realizar até o final do ano** (em até 1 minuto).
2. O outro escutou sem interromper.
3. Em seguida, repetiu com suas palavras o que entendeu.
4. Depois inverteram os papéis.

Objetivo: desenvolver atenção plena, escuta empática e capacidade de se colocar no lugar do outro.

4. TAREFA DA SEMANA – FEEDBACK DA SUA COMUNICAÇÃO

Agora é hora de **olhar para dentro com a ajuda de quem convive com você.**

Como funciona:

Você deve pedir **feedback sobre sua comunicação** para **3 a 5 pessoas**, de preferência que convivam com você no dia a dia e que possam ser sinceras.

Oriente as pessoas a responderem:

1. Uma **nota de 1 a 10** para a sua comunicação.
2. **Dois pontos fortes** na sua forma de comunicar.
3. **Dois pontos que você pode melhorar.**
4. Uma **mensagem livre** sobre sua comunicação.

Envio:

Encaminhe as respostas para o e-mail do professor:
fabricio.felipe@fmxsolucoes.com.br

Prazo: até **19/08 às 12h**

Dica: quer receber 5 respostas? Envie para 10 pessoas! Algumas podem não responder, e tudo bem. Quanto mais diversidade de percepções, maior será seu autoconhecimento.

5. OBSERVAÇÕES IMPORTANTES

Observações Importantes

- Os feedbacks serão tratados com sigilo e respeito.
- Se você quiser compartilhar em aula, será bem-vindo(a), mas isso será **opcional**.
- Caso não deseje expor algo recebido, basta comunicar o professor.

6. MENSAGEM FINAL

Aula após aula, queremos que vocês **se enxerguem com mais clareza**, aprendam a **reconhecer a força da escuta**, e percebam o impacto que sua comunicação tem sobre os outros.

“Muitas vezes, temos uma imagem de nós mesmos... Mas será que é a mesma imagem que os outros veem?”

Agora você terá a chance de descobrir!

Parabéns pelo envolvimento até aqui.

Nos vemos na próxima aula!

7. Contato e apoio

Instrutor: **Fabrício Felipe**

E-mail: contato@fmxsolucoes.com.br

Telefone: +55 18 99710-6779

LinkedIn: [fabrício-felipe](#)

Estou sempre aberto para ouvir, apoiar e caminhar junto na sua jornada de desenvolvimento!

Esta apostila é seu mapa e sua lembrança de que crescimento é escolha diária. Releia, compartilhe, adapte - e siga crescendo!