

Programa People Skills

Atividade Individual

Módulo: Empatia e Colaboração

Objetivos de Ensino

Exercitar os seguintes conceitos trabalhados no Módulo:

1. Empatia.
2. Escuta Ativa.
3. Comunicação Não Violenta.
4. Colaboração.

Enunciado

Durante o módulo foi explicitada a importância das habilidades citadas acima nas relações humanas, tanto nas relações pessoais, profissionais, quanto no crescimento da sociedade como um todo.

Diante desses conceitos, lançamos um convite de autorreflexão, onde se propõe a criação de uma proposta individual de melhoria com o objetivo de exercício e então vivência plena! Vamos lá?

Atividades

Tomando como base todo o conteúdo do Módulo e as habilidades apresentadas, crie o seguinte roteiro:

1. Descreva uma situação vivida por você que gerou algum incomodo (o fato pode ser pessoal ou profissional);
2. Descreva como foi a sua reação e, se possível, qual sentimento envolvido naquela situação (Reação);

3. Descreva como você poderia ter agido, caso tivesse aplicado os conteúdos descritos no módulo;
4. E por último, descreva uma proposta de melhoria que pode ser utilizada futuramente em situações semelhantes.

Dicas

Não deixe de colocar a data do fato para que, no futuro, você possa ler essa proposta e verificar quanto evoluiu!

Não existe certo ou errado nas suas colocações, elas são um compromisso pessoal e prático de autoconhecimento e melhoria.

Boa sorte!