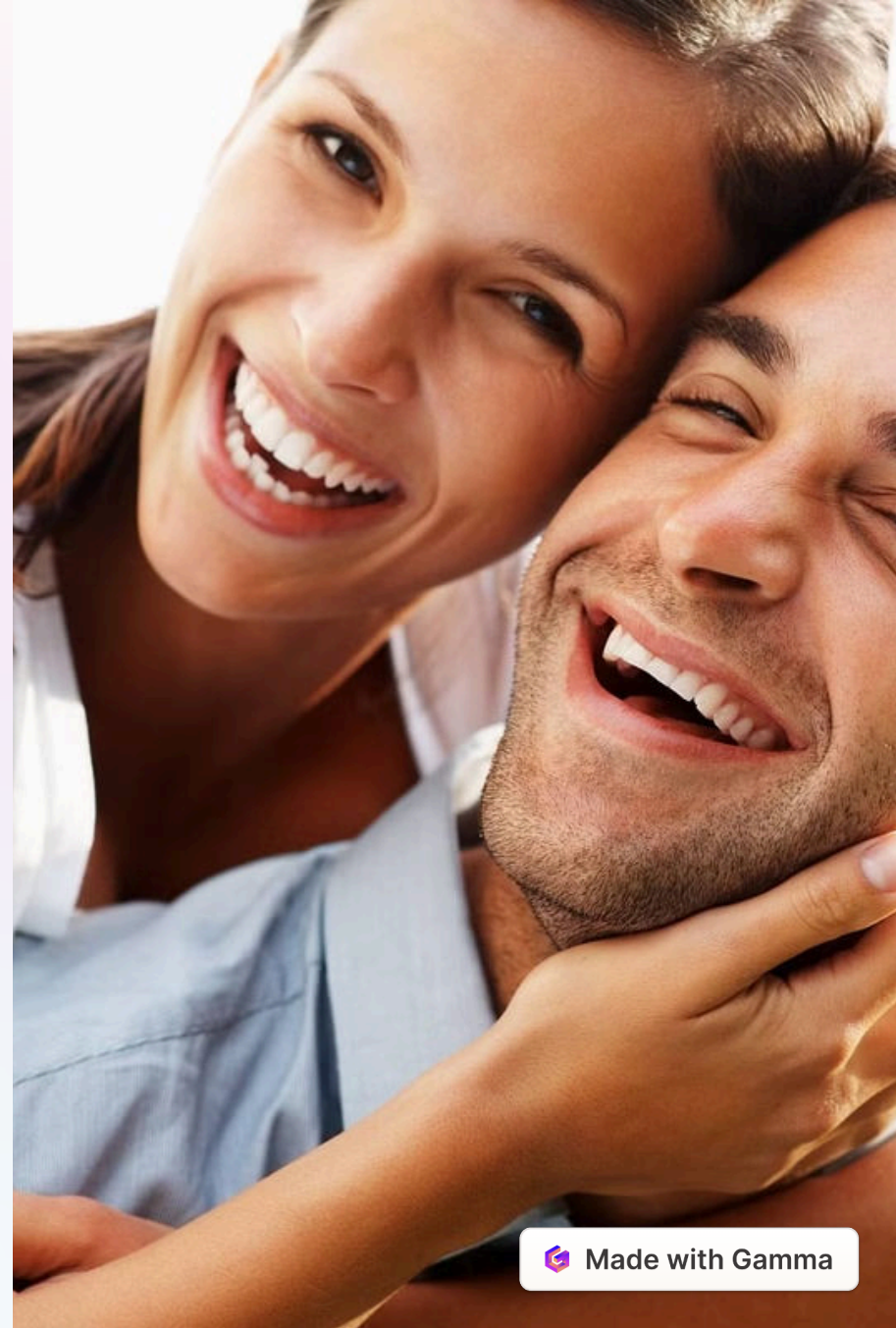


Semana 1: Comunicação efetiva

Nesta primeira semana, o foco será estabelecer uma comunicação efetiva e saudável dentro do relacionamento. Aprenderemos técnicas para expressar nossos sentimentos de forma clara e respeitosa, e também para escutar atentamente o nosso parceiro.



Sessões de diálogo diárias

Estabeleça um horário

Defina um momento do dia, como após o jantar, para se sentarem juntos e conversarem de forma atenta e serena.

Crie um ambiente acolhedor

Escolham um local confortável e livre de distrações para que possam se concentrar um no outro.

Pratique a escuta ativa

Ouçam-se com atenção plena, sem interromper e buscando compreender o ponto de vista do parceiro.

Compartilhem abertamente

Expressem seus sentimentos, necessidades e expectativas de forma honesta e respeitosa.

Desafio: Ouvir atentamente o parceiro

1 Livre-se de distrações

Ao conversar com seu parceiro, evite olhar para o celular, a TV ou qualquer outra coisa que possa desviar sua atenção. Foque completamente no que ele está dizendo.

2 Faça perguntas

Demonstre interesse pelo que seu parceiro está falando, fazendo perguntas relevantes para entender melhor seu ponto de vista.

3 Reflita e resuma

Antes de responder, reflita sobre o que seu parceiro disse e resuma as principais ideias para ter certeza de que compreendeu corretamente.

4 Evite interrupções

Deixe seu parceiro terminar de falar sem interrompê-lo. Seja paciente e aguarde sua vez de se expressar.