

Semana 3: Resolução de Conflitos

1

Identificação do Problema

O primeiro passo é reconhecer a existência de um conflito e estar aberto para discuti-lo com o parceiro de maneira construtiva.

2

Compreensão Mútua

Escute atentamente o ponto de vista do seu parceiro e tente entender suas preocupações e sentimentos antes de apresentar sua própria perspectiva.

3

Negociação e Compromisso

Trabalhem juntos para encontrar uma solução que leve em conta as necessidades de ambos. Estejam dispostos a fazer concessões e chegar a um acordo.



Exercício: Técnica de resolução de problemas

1

Identificar o problema

Definir claramente o problema a ser resolvido

2

Gerar soluções

Pensar em diversas opções para resolver o problema

3

Avaliar as soluções

Ponderar os prós e contras de cada alternativa

4

Implementar a solução

Colocar em prática a melhor solução encontrada

Este exercício ensina um método eficaz para lidar com problemas no relacionamento. Primeiro, é importante identificar claramente o problema, para então buscar diferentes soluções possíveis. Em seguida, analisar os pontos positivos e negativos de cada opção, para finalmente implementar a melhor alternativa.