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

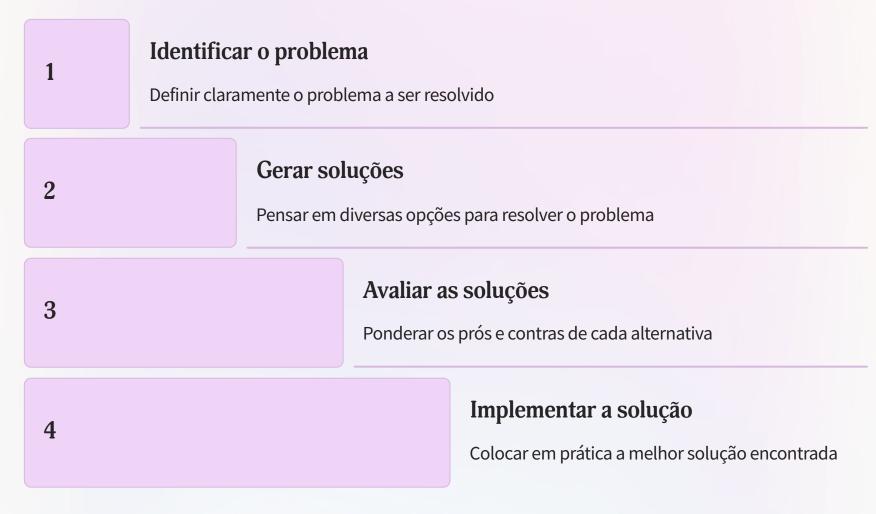
Escute atentamente o ponto de vista do seu parceiro e tente entender suas preocupações e sentimentos antes de apresentar sua própria perspectiva.

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



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.