

## Workshop

# COMUNICAR MELHOR COMIGO, CONTIGO E COM OS OUTROS...

Como fazer?



29 de Janeiro de 2011  
(Sábado)

## Destinatários:

**TODOS** os interessados em reflectir sobre os seus próprios estilos comunicacionais e em desenvolver as suas capacidades de relacionamento com os outros.

## FICHA DE INSCRIÇÃO\*

Nome: \_\_\_\_\_  
Profissão: \_\_\_\_\_  
Morada: \_\_\_\_\_  
Contacto telefónico: \_\_\_\_\_  
N.º contribuinte: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_  
Local de Trabalho: \_\_\_\_\_  
Código postal: \_\_\_\_\_  
E-mail: \_\_\_\_\_



« - **Quero dizer-te o que sinto, o que desejo**  
... mas não me atrevo. Não sei como o fazer.  
Umás vezes calo-me e limito-me a concordar...  
outras vezes reajo de forma brusca ou, ainda,  
levo-te a tentar adivinhar o que quero ou até  
mesmo a fazeres o que não queres...  
- Lá vens tu sempre com a mesma cantiga! »

**T**odos desejamos ser felizes, amados e respeitados pelo companheiro(a), amigo(s), colega de trabalho, chefe, pelo pai, mãe, tio... Mas nem sempre o conseguimos...

### O que é que pode dificultar tal?

A forma como comunicamos interfere na qualidade das relações que estabelecemos. Vezes há em que se chega a magoar e ferir os sentimentos do “outro”, ou em que nos sentimos incompreendidos...

## Então, como melhorar a qualidade das nossas relações?

É importante **alterarmos algumas formas de exprimir o que queremos, o que desejamos...** e mostrarmos-nos **disponíveis para escutar** o que o “outro” quer e deseja...

É essencial **conhecermos** a nossa **forma habitual de comunicar** e reagir em diferentes situações e com as diferentes pessoas com as quais convivemos. *Somos mais assertivos ou, por outro lado, somos mais passivos, agressivos ou manipuladores?*

“**Não podemos mudar os outros.  
Mas podemos mudar-nos a nós próprios.  
O modo como nos comportamos com os outros influencia o modo como eles se comportam connosco.**”

(Estanqueiro, 2007)

### São objectivos do workshop:

- **Ajudar a melhorar a relação** com o companheiro (a), amigo(s), pais...
- **Reflectir** sobre os diferentes **estilos de comunicar** e o seu impacto.
- **Maximizar comportamentos assertivos** no contexto da vida diária.

## Programa:

A essência dos relacionamentos interpessoais  
Formas e estilos de comunicar  
Como comunico?  
Como melhorar a qualidade das relações?  
O papel da assertividade na melhoria da relação com o outro

## Outras Informações:

**Dinamizadores:** Psicólogos do SCP-UMa

Carla Vale Lucas e Filipa Oliveira

**Local:** Serviço Consulta Psicológica

**Dia:** 29 de Janeiro de 2010

**Horário:** 9h30h—12h30

**Duração:** 3 horas

**Custo:**

10 euros — População geral da RAM

6,5 euros — Comunidade da UMa

**\*Valor a ser pago em numerário até ao dia do workshop (inclusive)** (No dia do workshop, secretariado aberto das 9h às 9h20)

**INSCRIÇÕES ATÉ 28 de Janeiro**