

Comunicação AFETIVA para ser EFETIVO!

ATIVIDADE – PRÁTICA

A oficina **COMUNICAÇÃO AFETIVA PARA SER EFETIVO** está encerrada, entretanto ela não termina. A Aula 1 da Observação; a Aula 2 dos Sentimentos; a Aula 3 das Necessidades; e a Aula 4 dos Pedidos. Em todas elas se falava da importância da **Pausa** para resgatar o **Sábio** do jugo dos sabotadores. Para isso, precisa-se de prática que segue por toda a vida. Portanto, se propõe uma atividade de **Prática de Resolução de Conflitos** numa sessão individual a partir de uma situação real escolhida por cada um.

Pausa

*Em caso de dúvida, faça uma **pausa**.*

*Quando estiver com raiva, faça uma **pausa**.*

*Quando se sentir cansado(a) faça uma **pausa**.*

*Quando estiver estressado(a), faça uma **pausa**.*

*E sempre que você fizer uma **pausa, fale com Deus!***

Raiza

Primeiro, escolha uma situação pessoal ou profissional que possa ser vista como um conflito do ambiente interno ou externo que seja fonte de ansiedade e de estresse no trabalho ou na tua vida pessoal.

Segundo, faça uma **Pausa** para contatar com a realidade. Pode ser um exercício curto como o estalar os dedos por algumas vezes, tocar-se o braço ou o dorso da mão, bem como olhar para um ponto diferente de onde está o potencial conflito. Caso tenha a possibilidade, faça uma pausa mais prolongada, por exemplo a meditação “*Assim como eu...*”.

Terceiro, indague-se: **o que é fato aqui?** Não julgue, não interprete, não suponha e não invente. Observe aquilo que você pode ver e escutar. Ao observar sem julgar começa o resgate do sábio das garras dos sabotadores. Quais são os seus, além do Crítico? Identifique-os na situação e veja como atuam. Burle-se um pouco deles.

Quarto, empodere-se com a Empatia e a Auto-Empatia e registre os sentimentos próprios e alheios: **qual o sentimento que essa situação gera em mim? E no outro?**

Quinto, explore a situação indagando-se: **o que está acontecendo?** Não culpe, não acuse e não se escuse. Identifique as necessidades suas que não estão sendo atendidas e quais seriam as prováveis necessidades do outro envolvido na situação.

Sexto, inove e navegue. **O que a situação pode estar me oferecendo? Há algum presente nela que eu não esteja vendo?** Pense diferente para ver a possível convergência entre você e a fonte de conflito ou estresse. **O que realmente importa aqui?**

Conecte-se com as necessidades suas e as do outro, assim como com os seus sentimentos e os prováveis sentimentos do outro.

Comunicação AFETIVA para ser EFETIVO!

Por fim, ative o seu sábio resgatando-o dos seus sabotadores. Não tenha medo, mantenha a calma e abra a mente com o foco naquilo que realmente importa. Exprese-se:

- *Quando vejo ou escuto...* (não interprete, não julgue. Cuidado com os sabotadores)
- *Sinto-me...* (escolha sentimentos, cuidado com as palavras avaliativas)
- *Porque necessito...* (identifique as necessidades. Não os desejos)
- *Será factível...* (faça um pedido claro, positivo e factível. Pedido não é exigência. Exigência é um sabotador)

A **Comunicação Afetiva para ser Efetivo** une os passos da Comunicação Não-Violenta com os recursos da Inteligência Positiva para a resolução dos conflitos. O discernimento para fazer a melhor escolha diante de um conflito está na sabedoria que a espiritualidade nos proporciona a partir da Pausa.

“... o meu jugo é suave e o meu fardo é leve”.

Mateus 11, 30

Moacir Rauber
Blog: www.facetas.com.br
E-mail: mjrauber@gmail.com
Home: www.olhemaisumavez.com.br