



Proerd

Nossas crianças longe das drogas
Programa Educacional de Resistência às Drogas e a Violência



Queridos alunos!

Hoje iremos falar sobre as bases da comunicação, mas afinal de contas... o que é comunicação? Será que você está se comunicando de maneira eficaz? Vamos a nossa lição de número 6 que falaremos sobre isso e vai ajudar você a utilizar estratégias que facilitem uma boa comunicação!

Se possível, assista o vídeo abaixo, se inscreva e curta o nosso canal!



	Acessem o vídeo da lição 6 no YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=QKYFtfZkULc&feature=youtu.be
--	---

Lição 6 – AS BASES DA COMUNICAÇÃO



QUANDO NOS COMUNICAMOS??:

- + Quando queremos compartilhar algo que sabemos;
- + Quando expressamos nossos sentimentos.
- + Quando queremos influenciar outras pessoas.

Conseguimos isso por meio das coisas que falamos ou fazemos

Vejamos alguns estilos de comunicação

Muitas vezes quando vamos falar com as pessoas, não percebemos a forma como estamos falando, pra sermos seguros e responsáveis é necessários que nós saibamos o que vamos falar e como vamos falar, por exemplo: Devemos olhar nos olhos da pessoa quando conversarmos com ela, devemos falar de forma clara, sem gritar e não muito baixo.

	<p align="center"><u>ESTILO DE COMUNICAÇÃO INSEGURO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fala com voz fraca - Não olha nos olhos da pessoa - Tem medo de falar - Parece nervoso 	<p align="center">Não ter certeza sobre algo ou ser teimoso em manter sua opinião.</p>
	<p align="center"><u>ESTILO DE COMUNICAÇÃO EXIGENTE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fala alto e com voz irritada - Olhar severo (franzindo as sobrancelhas) - Aponta o dedo ao falar - Humilha as pessoas 	<p align="center">Agir de forma agressiva, atacar ou prejudicar os outros sem se preocupar com os sentimentos deles.</p>
	<p align="center"><u>ESTILO DE COMUNICAÇÃO CONFIANTE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fala clara e respeitosamente - Postura firme com os ombros para trás - Mantém contato com os olhos (olha nos olhos) - Parece calmo 	<p align="center">Agir maneira que expressa sua opinião, respeitando a opinião dos outros.</p>

Agora pense e responda: Qual é o melhor estilo de comunicação que devemos utilizar no nosso dia a dia?

- Você já agiu de forma agressiva? Quais foram os resultados?

Importante: Às vezes passamos por situações de tensão (lição 5) e é preciso que nos acalmamos primeiro para que nossa comunicação não seja exigente e acabe por magoar alguém!

Esperamos que tenham gostado da aula de hoje! Até a próxima lição... E lembrem-se: MANTENHAM-SE SEGUROS E SEJAM RESPONSÁVEIS – Instrutores: PAULINA, AUGUSTO E CRISTIAN!