

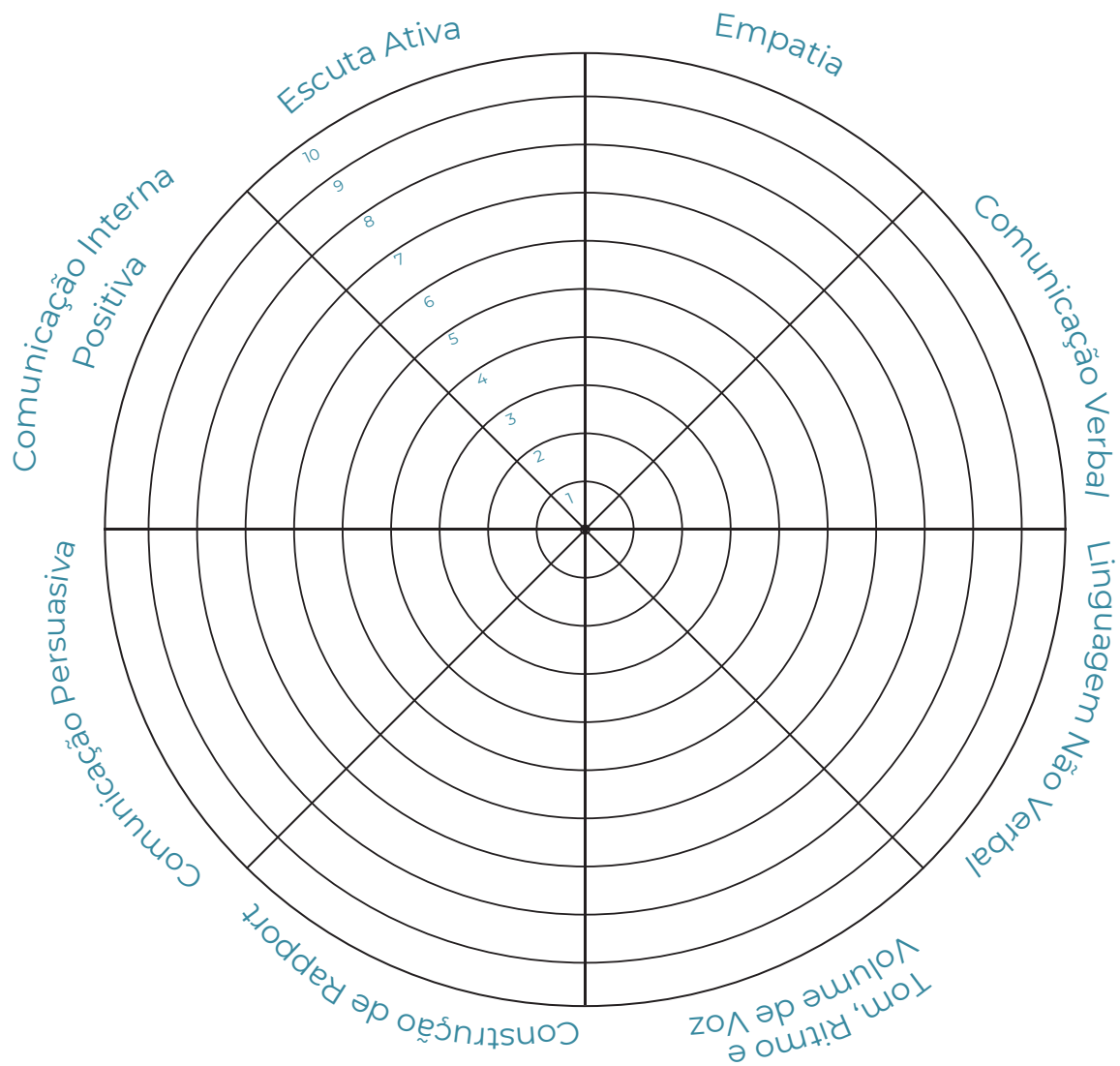


MAPA DA **COMUNICAÇÃO**

PATRÍCIA ROMÃO

EXERCÍCIO

Classifica de 1-10, o teu nível de satisfação nas respetivas áreas.



Este mapa apresenta as competências essenciais para uma comunicação eficaz, tanto interna como externa, e sugestões práticas para treinares cada uma delas.

Escuta Ativa

- Fazer resumos do que o outro disse
- Evitar interromper
- Praticar o silêncio consciente durante conversas

Empatia

- Colocar-te no lugar do outro em diferentes situações
- Perguntar "Como te sentes?" ou "O que precisas?"
- Ler histórias ou ver filmes focando nas emoções das personagens

Comunicação Verbal

- Praticar explicar ideias complexas de forma simples
- Usar frases curtas e diretas
- Pedir feedback sobre a clareza da tua mensagem

Linguagem Não Verbal

- Gravar-te em vídeo para observar gestos e postura
- Treinar contacto visual em conversas
- Praticar posturas abertas e confiantes

Tom, Ritmo e Volume de Voz

- Ler textos em voz alta variando o tom e ritmo
- Gravar a tua voz e ouvir para identificar melhorias
- Fazer jogos de dramatização com diferentes emoções

Construção de Rapport

- Praticar espelhamento de postura e tom de voz
- Observar linguagem corporal em interações
- Treinar perguntas abertas e escuta reflexiva

Comunicação Persuasiva

- Estudar os princípios de persuasão (Cialdini)
- Praticar contar histórias com estrutura: problema, solução, benefício
- Criar mensagens adaptadas ao público-alvo

Comunicação Interna Positiva

- Escrever diariamente 3 pensamentos positivos sobre ti
 - Identificar e substituir pensamentos sabotadores
 - Praticar afirmações positivas no espelho
- 



PATRÍCIA ROMÃO

<https://patriciaromao.com>

info@patriciaromao.com