

15ª Aula

9. Entrada no Mercado de Trabalho

- ✓ Competências de Relacionamento e de Comunicação

Comunicação

- ✓ 2 palavras: Comum + Ação = Ação em Comum
- ✓ 1ª ação em conjunto com outra pessoa,
para informar, liderar ou repreender
- ✓ 80% dos problemas em qualquer organização,
equipa, casal ou país, têm origem em má
interpretação ou percepção da comunicação

Comunicação

- ✓ PALAVRAS 7%
- ✓ TONALIDADE 38%
- ✓ LINGUAGEM CORPORAL 55%

Fonte: H. Decker

**É Mais Importante a Forma como Dizemos,
Do que Tudo Aquilo que Dizemos**

Linguagem Corporal 55%

- 😊 Local (adequado, limpo, qualidade)
- 😊 Imagem exterior (boa contextualização)
- 😊 Vestuário e aparência (inspire confiança)
- 😊 Postura/movimentação (serenidade)
- 😊 Gestos e expressão facial (ponderados)
- 😊 Estilo próprio (conforme a marca pessoal)
- 😊 Escutar com os Olhos (importância)
- 😊 Atitude Positiva para troca de entusiasmo
- 😊 Falar não é convencer, não é vender ou negociar

Tonalidade 38%

- 🔔 Imagem interior (reflete o nosso interior)
- 🔔 Respiração (tranquila, calma, pausada)
- 🔔 Poder vocal claro (transmite segurança)
- 🔔 Utilizar diferentes tons de voz (empatia)
- 🔔 Paragens (imagem de um especialista)
- 🔔 Voz empática (atrai as pessoas, íman)
- 🔔 Fazer ensaio da voz antes de comunicar
- 🔔 Atender ao feedback e sinais do outro
- 🔔 Entrar no mesmo comprimento de onda

Palavras 7%

- ✍ Criar imagens com as palavras (1000)
- ✍ Linguagem clara com humor (cuidado)
- ✍ Evitar jargão (calão, regionalismo, gíria)
- ✍ Não repetir a mesma palavra
- ✍ Resumir e pedir feedback
- ✍ Fazer pausas em vez de hum, uh, a
- ✍ Escolher palavras apropriadas (poucas)
- ✍ Se o que vais dizer não é + precioso que o silêncio, não o digas Provérbio Sufi