



**Turma: MEI Master em Empreendedorismo e Inovação IV**

**Disciplina: Domínio Pessoal e Comunicação Interpessoal**

**Professor: Regina Moura**

**Data: 03/10/09**

**ALUNO: José Pascasio de Mello Neto**

---

Assinatura

## **1. Reaprender que ser Assertivo nem sempre agrada a todos**



Em todas as relações humanas, com ênfase no mundo corporativo, ser assertivo se confunde em muitos casos com ser agressivo. Precisamos portanto, estudar melhor este elemento da comunicação humana como forma de estarmos inseridos no conceito de relações honestas e diretas, do contrário, precisamos saber que nossa postura se torna submissa, e o fato de não criarmos atritos nas relações, estaremos contribuindo para o bloqueio do processo de novas ideias, logo bloqueio ao processo de inovação.

Diante dos três estilos possíveis de resposta ( submissão, agressividade e assertividade ), o melhor caminho é a prática, e isso a Prof. Regina Moura - Corpo docente do BI International desenvolveu em seu curso sobre Domínio Pessoal e Comunicação Interpessoal. Os conceitos ficam claros, e cada indivíduo reavalia o seu estilo.

Aprender a ser assertivo é sem dúvida compreender melhor as relações humanas, reduzir o efeito do estresse e melhorar a autoestima

## 2. Como dizer “NÃO” Assertivamente

### **SEM DRAMA.**

Não se deve responder de forma apenas para se manter um clima de paz. Dizer “NÃO” de forma assertiva é saber não ofender as outras pessoas e não levar para o lado pessoal.



Algumas respostas podem ser trabalhadas e existem exemplos para quase todas as situações. É importante estar atento e utilizar saídas como: *Tenho outra opinião formada e gostaria de compartilhar com vocês.*

## 3. É possível lidar com pessoas agressivas?



**Autocontrole todo tempo - Clientes, Chefes, Equipes e até com familiares.**

As pessoas agressivas têm a necessidade de dominar os outros. Elas podem passar por cima de tudo para atingir os seus objetivos.

A tática mais indicada de relacionamento com pessoas agressivas é desarmá-las, pois elas sempre estão esperando que o outro lado também seja agressivo.

Seja sensível e surpreenda o seu agressor, pois essas são pessoas impacientes e não olham diretamente para você. Fazem alusões sarcásticas e têm senso de humor irritante e extremamente superficial.

## **4. Como motivar cada colaborador, considerando o estilo dele?**

Para se conseguir alcançar com sucesso esse objetivo, é necessário saber usar formas corretas de postura que podemos reverter de forma assertiva em nosso favor.

### **SEJA ESPECÍFICO**

Defina com clareza o porquê do trabalho e o tempo necessário para atingir o resultado. Caso não fique claro para o colaborador, seja específico.

### **ABERTO A OPINIÕES**

Peça a opinião dos seus colaboradores e de pessoas de áreas diferentes da empresa. Esteja preparado para ouvir críticas.

### **NÃO TENHA VERGONHA DE ESCLARECER DÚVIDAS**

Se algo não ficou claro, não finja que entendeu. Uma segunda explicação irá poupá-lo de refazer o trabalho e poderá ajudá-lo a desenvolver a tarefa com mais confiança.

### **MANTENHA O AUTOCONTROLE**

Domine as emoções. Não há nada pior do que trabalhar com pessoas que perdem a linha e tornam o ambiente de trabalho pesado.

## **5. Que comportamento pretende colocar em prática, a fim de aumentar as habilidades interpessoais?**

**SER MAIS ASSERTIVO NA COMUNICAÇÃO.**

