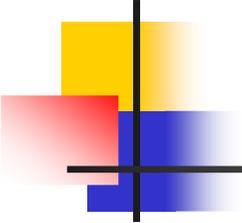


ATITUDES DE COMUNICAÇÃO

1. ATITUDE PASSIVA
2. ATITUDE MANIPULADORA
3. ATITUDE AGRESSIVA
4. ATITUDE ASSERTIVA



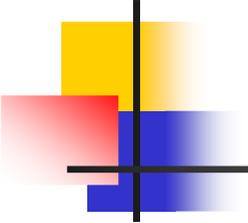
1. ATITUDE PASSIVA

CARACTERÍSTICAS

- dificuldade de expressão
- quase ausência de comportamentos de desacordo
- tom de voz baixo
- ignora os seus objectivos
- ansiedade
- insegurança

CONSEQUÊNCIAS

- Transformação em vítima
- Sentimentos de rancor consigo próprio e com o outro
- Má comunicação com os outros por ausência de opinião o que impede a auto-revelação



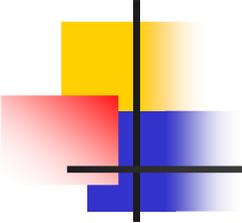
2. ATITUDE MANIPULADORA

CARACTERÍSTICAS

- Desejos pessoais como o mais importante
- hábil nos relacionamentos
- Discurso construído em função do interlocutor
- Ouve mas não escuta os outros
- Uso de intermediários
- Distorção da informação
- Postura de segurança
- Papel de bem intencionado

CONSEQUÊNCIAS

- Exploração dos outros
- Perda de credibilidade quando desmascarados
- Má comunicação pois baseia-se em rumores e “diz que disse...”



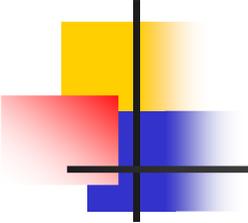
3. ATITUDE AGRESSIVA

CARACTERÍSTICAS

- Desejos pessoais como o mais importante
- Tom de voz alto
- Interrupções do discurso
- Não escuta os outros
- Uso de sorrisos irónicos
- Gosta de chocar os outros
- Postura de segurança

CONSEQUÊNCIAS

- Violação dos direitos dos outros
- Provoca agressividade e retaliações nos outros
- Má comunicação, pois esta baseia-se na atitude e não no conteúdo



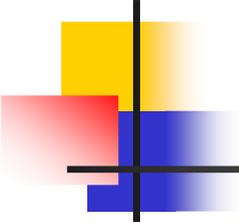
4. ATITUDE ASSERTIVA

CARACTERÍSTICAS

- pensamentos e sentimentos expressos com objectividade
- respeito por si e pelo outro
- serenidade
- escuta os outros activamente
- procura compromissos realistas
- frontalidade

CONSEQUÊNCIAS

- Estabelecimento de relações de confiança
- Redução de tensões
- Boa comunicação pois esta baseia-se no entendimento mútuo



COMPONENTES NÃO VERBAIS DAS VÁRIAS ATITUDES

■ COMPORTAMENTO ASSERTIVO

OLHOS	POSTURA	GESTOS	EXPRESSÃO FACIAL	VOZ
<ul style="list-style-type: none">• CONTACTO DIRECTO	<ul style="list-style-type: none">• TRANQUILA• ABERTURA AOS SEUS SENTIMENTOS E AOS OUTROS	<ul style="list-style-type: none">• SEGUROS• TRANQUILOS• FIRMES• APROPRIADOS AO CONTEÚDO VERBAL	<ul style="list-style-type: none">• CALOROSA• SORRIDENTE• TRISTE• ZANGADA• REFLECTE O SENTIMENTO DA OUTRA PESSOA	<ul style="list-style-type: none">• APROPRIADA À MENSAGEM VERBAL