

## O QUE É COMUNICAÇÃO ASSERTIVA?



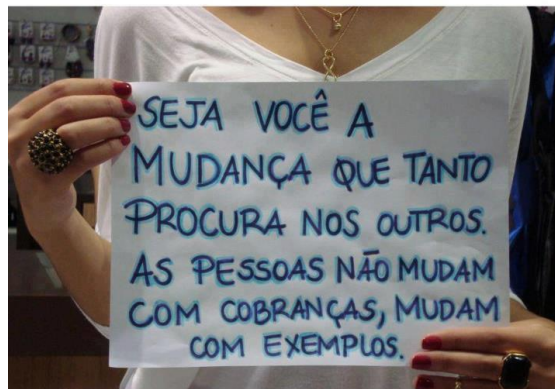
É saber se expressar diretamente... Opiniões, informações e fatos. Sem ser agressivo ou evasivo, ou seja, de forma tranquila e clara!

É habilidade de se relacionar com os outros.

É conquistar a colaboração das pessoas!

## DICAS DE COMUNICAÇÃO ASSERTIVA

1. **CONHECIMENTO** - saiba sobre o assunto que vai falar, antes de sair falando... Pessoas que insistem no "eu acho" tendem a ser descreditadas...
2. Adote a **ATITUDE POSITIVA!** Escute com atenção. Escute para entender, **SEM INTERRUPÇÕES...**
3. **PERGUNTE** se houver dúvidas. E pergunte o que o outro entendeu.
4. Use a **EMPATIA** - procure se colocar no lugar do outro.
5. **INFORMAÇÃO COMPLETA** - Seja claro na comunicação, dê referências de pessoas, assunto, data, hora, medida, cor, local, detalhes específicos facilitam o entendimento.
6. **PRESTE ATENÇÃO** à sua linguagem corporal e o tom de voz.
7. Fale de forma clara e objetiva. Fale sempre de **MANEIRA RESPEITOSA.**
8. Críticas. É assessoria gratuita! Avalie os **PONTOS A MELHORAR.**
9. **RESPEITE** as diferenças!

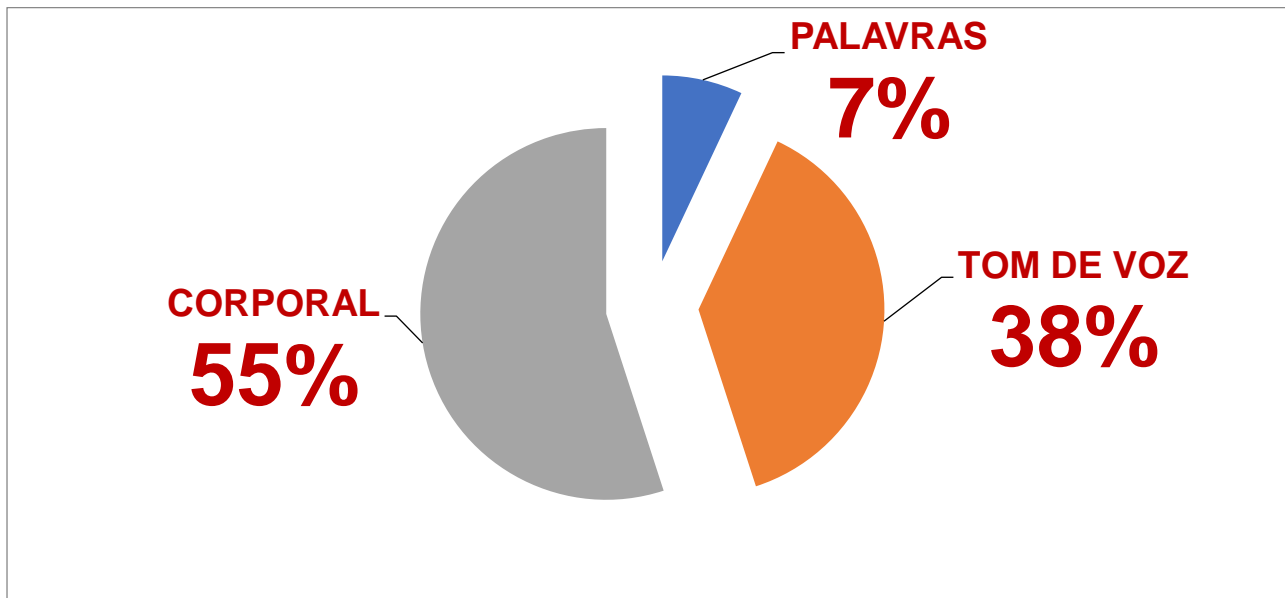


**Daniela Franco**

Coach em Inteligência Emocional  
Master em Programação Neurolinguística  
Analista em Perfil Comportamental



## IMPACTO DA COMUNICAÇÃO



**Daniela Franco**

Coach em Inteligência Emocional

Master em Programação Neurolinguística

Analista em Perfil Comportamental

Projeto  
EmocionalMente

APRH

