

COMUNICAÇÃO ASSERTIVA



6H | 8H | 12H · PRESENCIAL OU SÍNCRONO

OBJETIVO

Desenvolver a habilidade de emitir mensagens com intenção clara e objetiva, coerentes com sentimentos, pensamentos e atitudes, beneficiando as relações e o desempenho profissional.

PARA QUEM

Colaboradores e lideranças de todas as áreas.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

01 Fundamentos da comunicação

- Modelo clássico da comunicação
- Barreiras e distorções

03 Empatia

- Empatia x simpatia
- Descubra seu perfil: rei, guerreiro, mago e amante

05 Feedback assertivo

- Boas práticas para quem dá e para quem recebe
- Simulações

02 A comunicação ideal é equilibrada

- Passiva, assertiva e agressiva
- Como lidar com cada postura

04 Comunicação não violenta

- Observação, sentimento, necessidade e pedido
- Cinco passos diante do conflito

06 Comunicação não verbal

- Gestos, tom e volume
- Dicas gerais

METODOLOGIAS

- Apresentações visuais interativas
- Discussões em grupos
- Dinâmica de perfis
- Estudos de caso
- Simulações e role-play
- Exercícios práticos e reflexivos