

# VAMOS APRENDER A *escutar?*

Quando o outro fala você está focado em:

## Escutar para entender?

- Atenção plena
- Foco nas palavras e sentimentos dele
- Curiosidade para saber mais sobre ele
- Analisar se está entendendo o que ele está falando

## Escutar para responder?

- Atenção sem presença
- Foco nos seus pensamentos, interpretações e julgamentos sobre o outro
- Interrupção para fazer perguntas, comentários, dar opiniões

É impossível escutar o outro se estamos repletos de nós mesmos.

Quer saber mais?

Te convido a conhecer nossos canais e ver as diversas formas que estamos trabalhando com este tema.



(51) 98126.0390 | [vivian@lfcomunicacao.com](mailto:vivian@lfcomunicacao.com) | [www.lfcomunicacao.com](http://www.lfcomunicacao.com)  
[www.vamosaprenderaconversar.com.br](http://www.vamosaprenderaconversar.com.br)



Vivian  
Laybe

# Como escutamos o outro:

## Estou muito nervoso com a apresentação do TCC

### CONSELHO

Se eu fosse você, eu passaria o final de semana praticando.

### CONSOLAMOS

Você já estudou bastante, já fez tudo o que estava ao seu alcance.

### MINIMIZAMOS

Que bobagem, você tira de letra!

### INTERROGAMOS

Quantas vezes você já treinou?

### EDUCAMOS

Pensa na experiência que isso irá te dar para o futuro!

### CONTAMOS UMA HISTÓRIA

Quando eu apresentei o meu TCC...

### COMPARAMOS

E eu estou apavorada com a prova de cálculo!

Este tipo de escuta impede o outro de se expressar verdadeiramente e de se sentir escutado e acolhido.

Quer saber mais?

Te convido a conhecer nossos canais e ver as diversas formas que estamos trabalhando com este tema.



(51) 98126.0390 | [vivian@lfcomunicacao.com](mailto:vivian@lfcomunicacao.com) | [www.lfcomunicacao.com](http://www.lfcomunicacao.com)  
[www.vamosaprenderaconversar.com.br](http://www.vamosaprenderaconversar.com.br)



Vivian  
Laybe

# Uma boa escuta requer:

## HUMILDADE

Desapegar das suas certezas, análises, interpretações julgamentos.

## ANALISAR

Fazer perguntas, parafrasear o que o outro está nos falando para analisar se estamos entendendo em profundidade.

## CURIOSIDADE

Compreender o que o outro sente, de onde vem suas ideias, como ele entende que pode resolver a situação, se ele precisa de nosso apoio para algo.

## ATENÇÃO PLENA

Estar presente de corpo e alma, com interesse genuíno no outro.

*“A atenção é a forma mais escassa e pura de generosidade.” Simone Weil*

Quer saber mais?

Te convido a conhecer nossos canais e ver as diversas formas que estamos trabalhando com este tema.



(51) 98126.0390 | [vivian@lfcomunicacao.com](mailto:vivian@lfcomunicacao.com) | [www.lfcomunicacao.com](http://www.lfcomunicacao.com)  
[www.vamosaprenderaconversar.com.br](http://www.vamosaprenderaconversar.com.br)



*Vivian  
Laybe*