

MÉTODO VAMOS APRENDER A CONVERSAR

Jornada para um diálogo autêntico

DIANTE DE UMA SITUAÇÃO,
SE QUESTIONE:

1. Como eu me sinto?
2. Quais pensamentos estão presentes?
3. Quais são as minhas necessidades?

1

AUTOCONEXÃO

1.1
Respire profundamente e perceba as sensações do seu corpo

1.2
Conecte o pensar com o sentir nomeando sentimentos e necessidades

DIANTE DE UMA SITUAÇÃO,
SEJA CURIOSO:

1. Como o outro se sente?
2. Quais são suas necessidades?
3. Como ele percebe a situação?

2

CONEXÃO

2.1
Desapegar das minhas verdades absolutas e da minha visão de mundo

2.2
Oferecer uma escuta com presença e atenção plena

3

ANÁLISE

3.1
Procure se distanciar da situação e observe: qual é o fato?

FATO - narrativa do que aconteceu, sem emoções, adjetivos, julgamentos.

INTERPRETAÇÃO - a história que eu conto para mim sobre o fato, como eu o vejo, baseado na minha educação, crenças, experiências de vida, humor.

3.4
Quais são minhas expectativas e necessidades não atendidas?

3.2
Outra pessoa percebe a situação do mesmo modo que eu?

3.3
Quais gatilhos estimulam o que sinto a respeito desta situação?

*veja lista de sentimentos e necessidades

4

AUTOCONEXÃO
Quais necessidades minhas não estão atendidas nesta situação?

+

CONEXÃO
Quais necessidades do outro não estão atendidas nesta situação?

=

DIÁLOGO AUTÊNTICO

Com foco no atendimento das necessidades de ambos.

Vivian
Laube



(51) 98126.0390
vivian@lfcomunicacao.com
www.lfcomunicacao.com
www.vamosaprenderaconversar.com.br

