

# DIÁLOGO AUTÊNTICO

A construção de um diálogo autêntico pressupõe alguns elementos fundamentais, que possibilitam falarmos a verdade, com respeito e consideração pelo outro.

Veja abaixo algumas dicas de como construir este diálogo.

## EXPRESSÃO AUTÊNTICA

1ª pessoa

Eu me sinto \_\_\_\_\_ (sentimentos\*) quando esta situação acontece \_\_\_\_\_ (descrever o fato), porque é muito importante para mim \_\_\_\_\_ (necessidades\*).

## OFERECENDO CONEXÃO

Como você percebe esta situação?

\_\_\_\_\_

## ESTRATÉGIA PARA ATENDER MINHAS NECESSIDADES

Gostaria de pedir que tal coisa acontecesse.

\_\_\_\_\_

## COMO ESTA AÇÃO CONTRIBUI COM MINHA VIDA

Isso me deixaria mais \_\_\_\_\_ (sentimentos\*)

## ANALISANDO E OFERECENDO CONEXÃO

Seria possível para você? \_\_\_\_\_  
Você concorda? \_\_\_\_\_  
Qual a sua sugestão? \_\_\_\_\_

\*veja lista de sentimentos e necessidades

### Exemplos:

Quando você chegou atrasado na reunião desta quarta-feira (**FATO**), eu fiquei incomodado e até irritado (**SENTIMENTOS**) porque para mim é importante não ser interrompido depois de iniciar a reunião, para não perder o fluxo da conversa, e porque sua presença era importante para o primeiro assunto da pauta (**NECESSIDADES**). Aconteceu algo que te impediu de chegar no horário? (**CONEXÃO**) Podemos combinar de você chegar uns 10 minutos mais cedo para estarmos bem alinhados antes dos demais chegarem? (**COMBINAÇÃO**)

Quando vejo esta toalha de banho molhada sobre a cama (**FATO**) me sinto frustrado e desanimado (**SENTIMENTOS**) porque combinamos que cada um estenderia sua toalha após o banho, de modo que o cuidado com a casa fosse compartilhado entre todos. É importante que eu possa contar com este apoio (**NECESSIDADES**) para conseguir dar conta de tudo.

Neste final de semana eu gostaria de fazer um programa diferente contigo. Percebo que nos últimos dois finais de semana fomos na casa dos seus pais (**FATO**). Mesmo que isso me dê prazer (**SENTIMENTOS**) pois adoro estar com eles, percebo que acabamos não fazendo outras coisas que gostamos, como ir ao cinema (**NECESSIDADES**). Quem sabe vamos neste domingo assistir aquele filme? (**COMBINAÇÃO**)

Quer saber mais?

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



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



Vivian  
Laybe