

Actividade 17: Técnica de Comunicação de Parafraseamento

Título da actividade	Treinar e Praticar uma Técnica de Comunicação de Parafraseamento
Objectivo	O objectivo desta actividade é melhorar as suas capacidades de comunicação.
Relacionado com subcapítulo	4.1: Quadro de Comunicação I: Comunicação Não-Violenta
Actividade de grupo / individual	Actividade individual
Duração	45 min
Actividade online / Offline	Actividade fora de linha
Materiais necessários	Nenhum

Instruções passo a passo:

1. Se não conhece a técnica das paráfrases, encontre informações básicas sobre esta técnica na Internet.
2. Durante uma conversa com um amigo ou membro da família, concentre-se na utilização da técnica de comunicação parafraseada. A essência de parafrasear é reformular a mesma informação com palavras diferentes que reflitam com precisão o que o orador disse.

Os seguintes inícios de frases podem ajudá-lo a utilizar esta técnica mais facilmente.

- O que estou a ouvir é....".
 - "Parece que você está a dizer...."
 - "Não tenho a certeza se estou contigo, mas..."
 - "Se estou a ouvi-lo correctamente...."
 - "Então, como vê...."
 - "Parece que o que é mais importante para si é...."
3. Avaliar o uso da técnica de parafraseamento após a conversa.
 - Até que ponto funcionou bem?
 - Como se sente sobre a utilização desta técnica?
 - Como é que o orador reagiu à técnica?
 - Como é que a utilização da técnica afectou a sua conversa?

Mensagem de Take-away: Esta actividade ajuda-o a dominar uma das técnicas de comunicação - parafraseando. A forma de comunicação com outras pessoas afecta as suas relações, e a qualidade destas relações tem um impacto directo na sua vida diária. O domínio da técnica de paráfrase irá melhorar as suas capacidades de comunicação e as relações com as pessoas à sua volta.

