

## Actividade 19: Técnica de Comunicação de Reflexão

Título da actividade	Formação e Prática de uma Técnica de Reflexão em Comunicação
Objectivo	O objectivo desta actividade é melhorar as suas capacidades de comunicação.
Relacionado com subcapítulo	4.3: Praticar a escuta activa
Actividade de grupo / individual	Actividade individual
Duração	45 min
Actividade online / Offline	Actividade fora de linha
Materiais necessários	Nenhum

### Instruções passo a passo:

8. Se não conhece a técnica de reflexão, encontre informações básicas sobre esta técnica na Internet.
9. Durante uma conversa com um amigo ou membro da família, concentre-se na utilização da técnica de comunicação reflectora. A essência da paráfrase é mostrar que se compreende o que o orador sente sobre algo que foi dito.
10. Os seguintes exemplos de frases podem ajudá-lo a utilizar mais facilmente esta técnica.
  - "Deves ter ficado desiludido com o que ele te disse, 'não ficaste?'"
  - "Tenho a sensação de que pode estar a sentir medo do que poderá acontecer se ...."
  - "Para mim, parece-me que estás frustrado com o que foi dito, mas pergunto-me se também te sentes um pouco magoado por isso".
  - "Parece que se sentiu zangado quando isso aconteceu".
  - "Então, está a dizer que se estava a sentir mais assustado do que zangado".
11. Avaliar a utilização da técnica de reflexão 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 - a reflexão. 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 reflexão irá melhorar as suas capacidades de comunicação e as relações com as pessoas à sua volta.

