

## Actividade 20: Técnica de Comunicação de Resumos

Título da actividade	Formar e Praticar uma Técnica de Comunicação de Resumir
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:

12. Se não conhece a técnica de resumo, encontre informações básicas sobre esta técnica na Internet.
13. Durante uma conversa com um amigo ou membro da família, concentre-se na utilização da técnica de comunicação de resumo. A essência de resumir é identificar, ligar, e integrar ideias e sentimentos chave no que o orador disse.
14. Os seguintes exemplos de frases podem ajudá-lo a utilizar mais facilmente esta técnica.
  - "Deixem-me resumir o que ouvi até agora. ...."
  - "Então, para resumir ...."
  - "Penso ter ouvido duas coisas que lhe parecem importantes, primeiro ....., segundo...."
  - "Parece que há várias coisas que realmente lhe interessam mais ...."
15. 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 - o resumo. A forma de comunicação com outras pessoas afecta as suas relações, e a qualidade destas relações tem um impacto directo na sua vida quotidiana. O domínio da técnica do resumo irá melhorar as suas capacidades de comunicação e as relações com as pessoas à sua volta.

