

## 10 DICAS PARA MELHORAR A HABILIDADE INTERPESSOAL



Ter habilidade interpessoal pode ajudar muito no crescimento da carreira.

Entretanto, alguns profissionais encontram dificuldade de desenvolver este tipo de competência. Para o sócio-fundador da Alliance Coaching, Pablo Aversa, o segredo é buscar se relacionar bem com todo tipo de pessoa.

“Todos nós sabemos que, para ser efetivo no mundo corporativo, é necessário construir sólidas pontes ao nosso redor. O mais importante é segurar ou neutralizar possíveis reações pessoais e se concentrar primeiro nos outros”.

Pensando nisso, o especialista apontou 10 dicas que podem ajudar no desenvolvimento de habilidades no relacionamento interpessoal. Confira abaixo:

**Coloque-se no lugar do outro:** cada pessoa é diferente da outra. Existe, portanto, uma riqueza de variedade e diversidade de indivíduos. O principal, para fazer qualquer coisa importante no mundo corporativo, é a capacidade de ver as diferenças nas pessoas e saber utilizá-las para o bem da organização.

**Adapte a sua abordagem:** você conhece pessoas arrogantes? Insensíveis? Distantes? Ocupadas demais para dar atenção? Com pressa de discutir a própria pauta? Mas... e você? Oferece respostas, soluções, conclusões, declarações ou simplesmente dá ordens rápido demais durante uma interação? Este tipo de comportamento é comum em pessoas que não ouvem. Interprete o seu público. Para uma melhor abordagem, selecione sua abordagem interpessoal focando no outro, em vez de ter como ponto de partida você mesmo. Sugestão: pense em cada interação como se a outra pessoa fosse um cliente que você quer conquistar. Como você criaria uma abordagem efetiva?

**Gerencie os primeiros três minutos:** administrar os três minutos iniciais é vital. Tente ficar aberto e acessível para receber a maior quantidade de informação possível no começo da interação. Isso significa deixar os outros à vontade para que possam compartilhá-la. Ou seja, significa iniciar uma boa relação com os colaboradores, ouvir, compartilhar, entender e oferecer um ombro amigo. Quanto mais você deixar que deem o primeiro passo e falem no início da interação, mais você saberá sobre elas para poder adaptar sua abordagem. Isso não tem preço.

**Ouça ativamente:** pessoas com habilidade nos

relacionamentos interpessoais são boas ouvintes. Elas ouvem para compreender e recebem as informações para escolher melhor a própria reação. Ouvem sem interromper e fazem perguntas para ter um esclarecimento maior. Não julgam imediatamente: a impressão poderá vir depois. Fazem que sim com a cabeça e reafirmam o que a outra pessoa disse, para mostrar que compreenderam. Podem até mesmo fazer anotações. Ouvintes ativos obtêm mais dados.

**Fale mais de si mesmo:** fale o que pensa sobre um tema corporativo e pergunte pelo ponto de vista dos demais. Repasse algumas informações que considera que ajudarão os outros a trabalhar melhor ou ampliar seus horizontes. Revele mais coisas sobre si. Revele coisas que as pessoas não precisam saber para fazer um bom trabalho, mas que podem ajudá-las a se sentir valorizadas. Invista tempo e energia para saber e se lembrar de coisas importantes sobre as pessoas ao redor das quais, para as quais e com as quais você trabalha. Tome conhecimento, se possível, de três coisas sobre todos – seus interesses, seus filhos ou um assunto sobre o qual possam conversar além da pauta corporativa. Estabeleça temas sobre os quais possa conversar com cada uma das pessoas com quem trabalha e que transcendam as interações estritamente profissionais.

**Administre a linguagem não verbal:** manter o olho no olho, concordar com a cabeça quando o outro está falando, além de falar com ritmo e de maneira agradável, faz uma enorme diferença no processo interativo. Esforce-se para eliminar os hábitos inconvenientes, tais como falar rápido demais e de maneira forçada, usando palavras fortes ou uma linguagem carregada, e evite entrar em muitos detalhes. Tenha sempre cuidado ao dar sinais de falta de interesse, como olhar para o relógio, mexer em papéis ou lançar olhares de impaciência do tipo “estou ocupado”.

**Abrace as diferenças:** há quem fique à vontade e seja eficiente diante de algumas pessoas, mas não de outras. Alguns podem ficar calmos com os colaboradores diretos, mas sentem-se tensos diante da alta gerência. O que as pessoas com quem você se sente à vontade têm em comum? E aquelas com as quais não se sente à vontade? É o cargo? Estilo? Sexo? Os princípios da habilidade nos relacionamentos interpessoais são os mesmos, independentemente do público-alvo. Diante dos grupos com os quais não se sente à vontade, faça o mesmo que faz diante daqueles com os quais se sente confortável. É simples assim. E os resultados geralmente serão os mesmos.

**Tome a iniciativa:** você é tímido? Geralmente hesita e deixa os outros assumirem o comando? Sente-se vulnerável demais? Tem medo de como os outros vão reagir? Não está plenamente confiante das suas habilidades sociais? Estenda a mão primeiro. Mantenha o contato visual. Faça a primeira pergunta. Pratique num ambiente de baixo risco, conversando com estranhos fora do local de trabalho. Estabeleça uma meta

### Nesta edição:

Habilidade interpessoal	01
A revanche	02
Pensamento do mês	03
Nivers de agosto	04
Retificação edição anterior	05
Aniversariantes do mês	06
Espaço saúde	07

de conhecer pessoas novas em todas as reuniões sociais e descubra o que você tem em comum com elas. A única maneira de as pessoas saberem que é tímido e está nervoso é se você demonstrar isso. E não deixe de observar o que os extrovertidos fazem que você não faz. É sempre um aprendizado ver e praticar esses comportamentos.

**Lide habilmente com quem você não gosta:** o que os demais enxergam nessas pessoas para acabar gostando delas? Que aspectos positivos elas têm? Existem interesses em comum com elas? Faça o que fizer, não deixe transparecer o que pensa. Coloque suas opiniões sobre elas de lado, concorde com a cabeça, faça perguntas e resuma o que foi dito, da mesma forma que faria com qualquer outra pessoa. Não permita que ninguém seja capaz de distinguir se são seus amigos ou não.

**Use e abuse do aikidô:** pratique o aikidô, a arte milenar de absorver a energia do adversário, utilizando-a a seu favor para dominá-lo. Deixe o outro lado desabafar suas frustrações, mas não reaja diretamente. Lembre-se de que, geralmente, a pessoa que revida é a que acaba tendo mais problemas. Não reaja. E não julgue. Quando o outro lado tomar uma posição rígida, não a rejeite. Separe a pessoa do problema. Quando alguém atacá-lo, reformule a frase como um ataque ao problema. Em reação a propostas irracionais, falta de resposta a uma pergunta ou mesmo ataque, você tem sempre a opção de ficar calado. Geralmente, elas respondem falando mais, deixando um pouco de lado a posição que assumiram, ou ao menos revelam seus verdadeiros interesses. Muitas vezes, os desabafos sem limites e a sua compreensão são o bastante para diminuir o conflito.

Link da matéria:

[www.infomoney.com.br/carreiras/noticia/24293/45confira-dicas-para-melhorar-habilidade-interpessoal](http://www.infomoney.com.br/carreiras/noticia/24293/45confira-dicas-para-melhorar-habilidade-interpessoal)

## A REVANCHE



### ENTREGA DA LEMBRANCINHA NIVERS DE AGOSTO



## ESPAÇO SAÚDE

### Você gosta de inhame?

A cada dia que passo me surpreendo mais com o que temos prontos vindos da natureza: são frutas, verduras, legumes e raízes que por si só já possuem tudo o que nós precisamos para ter uma saúde plena, sem precisar de nada processado ou industrializado. E hoje foi a vez do inhame, estava com tantos aqui em casa que resolvi procurar uma receita diferente para fazê-los, e aproveitei para dar uma espiada em suas propriedades nutricionais.

Eu já sabia que o consumo regular do inhame ajuda a prevenir a dengue, mas não imaginava que ele tinha tantas outras propriedades benéficas para nosso organismo!

#### As propriedades nutricionais

Ele possui significativas quantidades das vitaminas B1 e B5, e também ferro, fósforo e cálcio. Também possui betacaroteno, apesar de ser bem branquinho.

#### As propriedades medicinais

Aqui é que vem a melhor parte, o inhame, além de prevenir contra doenças como a dengue,

malária e febre amarela, também é excelente para aumentar o sistema imunológico, é desintoxicante e depurativo, regula o fluxo menstrual, inclusive sendo usado por mulheres que sofrem com os sintomas da TPM, reduz o ácido úrico, melhora reumatismo, artrite, inflamações, infecções (inclusive furúnculos, espinhas, unha



encravada, sinusite, apendicite, etc.), e também é eficaz contra micoses e vírus.

Ele limpa o sangue: faz muitas toxinas saírem através da pele, rins e intestino, sendo que já foi muito utilizado para curar sífilis!

#### Como usar o inhame

Ele pode ser usado cru em saladas ou sucos, em sopas, substituindo as batatas, cozidos no

vapor, como purê, tortas, bolos, as receitas são várias.

Mas também pode ser usado como emplastro para tratar problemas como furúnculos, espinhas, verrugas, unha encravada, desinflamar cicatrizes, eliminar sangue de abscessos e tumores, ele evita inchaço e dor se usado imediatamente após queimaduras, e também em processos inflamatórios como apendicite, sinusite e hemorróidas, entre outros.

**Para fazer o emplastro**, rale a quantidade suficiente de inhame para cobrir a parte afetada, misture com farinha e um pouco de gengibre ralado, e coloque bem úmido sobre a área afetada, cobrindo com uma gaze. De duas a três horas o emplastro estará seco e já é possível retirá-lo. Faça de duas a três vezes por dia.

Nada melhor do que colocar algo natural sobre sua pele ao invés de medicamentos comprados em farmácias que só fazem mal. O que é natural pode até demorar mais, mas tenha a certeza que de não terá nenhum efeito colateral. Eu amo a NATUREZA, ela é perfeita! Pena que nem todos pensam assim e a destroem!

## PENSAMENTO DO MÊS FELICIDADE

Em todos os tempos, o ser humano aspirou à felicidade, primeiro e último objetivo do homem é meta de todo preparo, esforço e aperfeiçoamento. Mas quando poderão as criaturas consegui-la de fato? A maioria, não obstante ansiar pela felicidade, permanece vítima das desgraças e deixa este mundo antes de desfrutar a alegria de vê-la concretizada.

Tudo se enquadra dentro da Lei de Causa e Efeito, e a felicidade não foge a essa lei. Descobrir sua causa será, pois, descobrir a chave do problema. A solução da incógnita está na compreensão do amor altruísta. Lutar pelo bem-estar do próximo é a condição essencial para nos tornarmos felizes. O mundo, entretanto, está repleto de pessoas que buscam a felicidade apenas para si, indiferente à desgraça alheia.

Tenho certeza de que, meditando sobre este ensinamento, todos perceberão que não é difícil ser feliz.

MEISHUSAMA 1º de dezembro de 1948

### Retificação

O texto do Espaço Saúde na edição anterior foi colaboração do Adiel e não do Paulo. Obrigado Adiel pela colaboração.

### ANIVERSARIANTES DE SETEMBRO



### PARABÉNS!!!

- |       |                   |
|-------|-------------------|
| 16/09 | María Odalira     |
| 17/09 | Ricardo (Conchal) |
| 21/09 | Antonio Murilo    |
| 28/09 | Carlos Eduarda    |