

O MEU CADERNO

Programa de Desenvolvimento de Competências Sociais

NOME: _____

DATA: _____

ESCOLA: _____

SESSÃO 1 – FICHA SÍNTESE

Nestas sessões vais aprender a comunicar melhor com os outros.

Existem muitas formas
de comunicar ...



e mesmo sem usar
palavras transmitimos
muitas coisas aos
outros!!!

O tipo de comunicação que está para além das palavras (gestos, expressão facial, etc.) chama-se comunicação não-verbal.

Nesta 1ª sessão
compreendeste a
importância
da expressão facial
quando comunicamos
com os outros.



SESSÃO 2 - FICHA SÍNTESE

A nossa postura corporal comunica muitas coisas e por isso é importante que esteja adequada ao lugar onde nos encontramos.



Nesta 2ª sessão tu também aprendeste a identificar e mostrar expressões faciais.

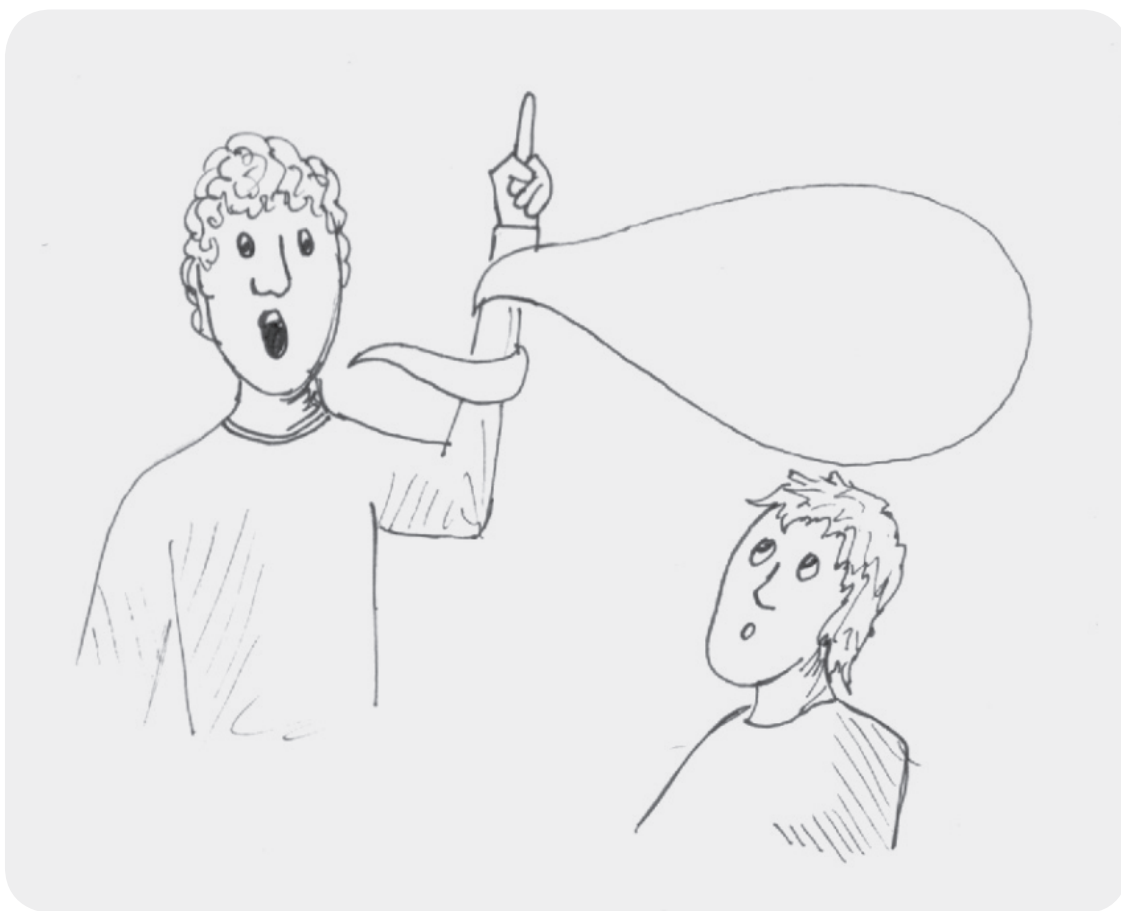


Lembra-te de que o sorriso é um dos elementos da comunicação não-verbal que mais contribui para nos darmos bem com os outros.

SESSÃO 3 - FICHA SÍNTESE

Ao comunicarmos com os outros, por vezes falamos e outras vezes ouvimos, por isso saber ouvir é algo muito importante.

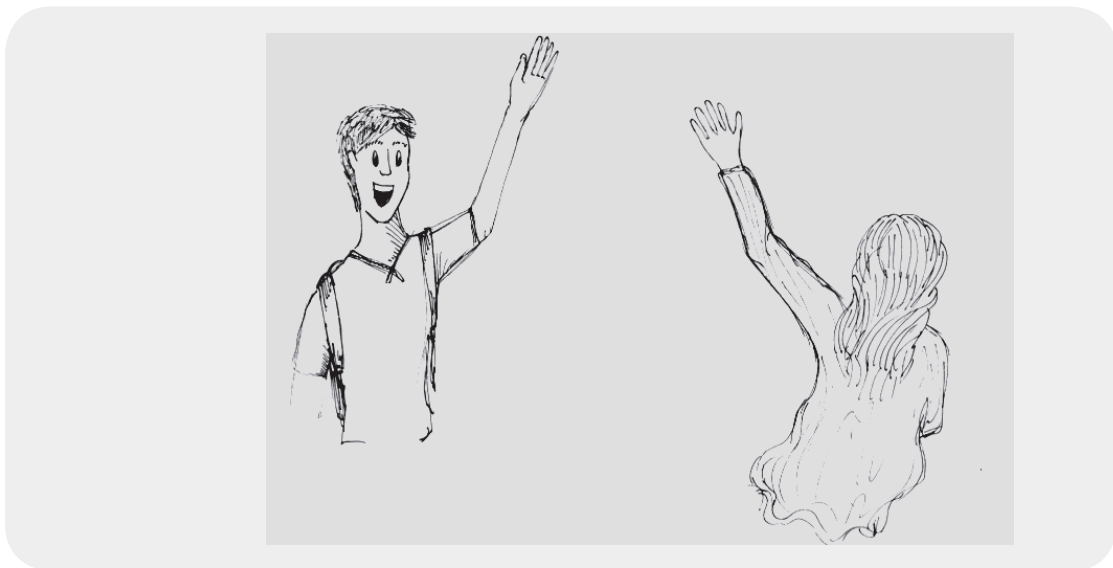
Ouvir faz parte da comunicação não-verbal pois ao ouvirmos
mos
não utilizamos palavras.



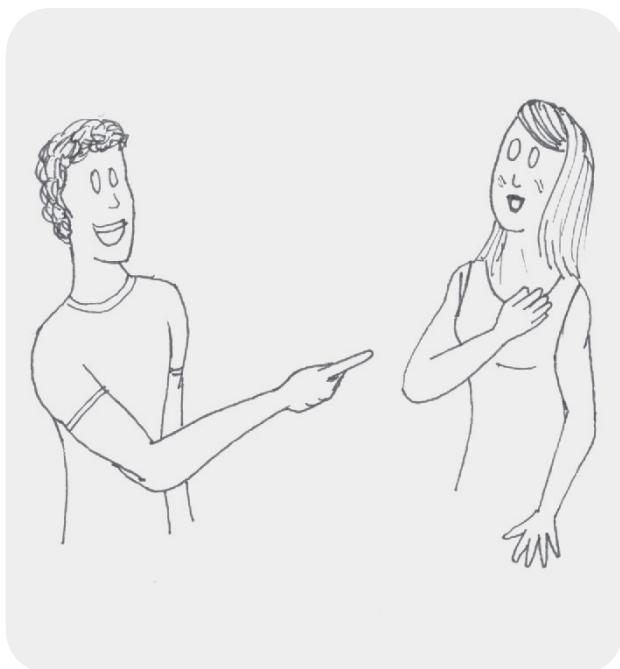
Nesta 3ª Sessão tu pudeste compreender a importância de acenar com a cabeça (como se estivesses a concordar) e do contato ocular para que sejas um bom ouvinte, ou seja, para que os outros gostem de falar contigo!

SESSÃO 4 – FICHA SÍNTESE

Saber cumprimentar e retribuir os cumprimentos é um dos primeiros passos para fazermos amigos.



Saber elogiar os outros é importante...

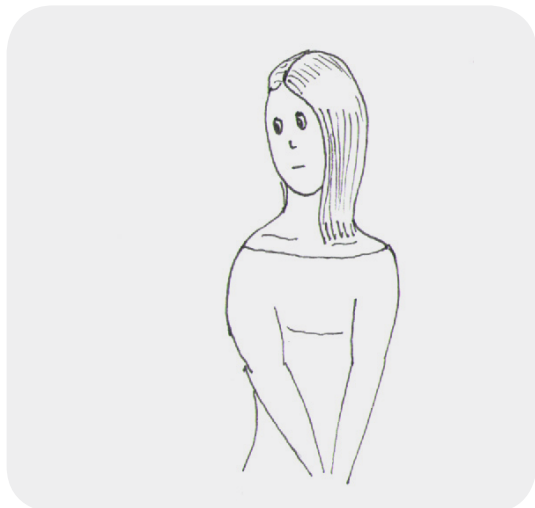


O elogio desenvolve sentimentos e relações positivas entre as pessoas.

Nesta sessão, também aprendeste a verbalizar os teus sentimentos quando recebes um elogio.

SESSÃO 5 – FICHA SÍNTESE

Nesta sessão tu aprendeste que:



Uma pessoa passiva
respeita os outros mas não
é capaz de defender os seus
direitos.

Uma pessoa agressiva
defende os seus direitos
mas de uma forma
incorreta pois não respeita
os outros.



Uma pessoa assertiva...
defende os seus direitos mas
também respeita as outras
pessoas.

SESSÃO 6 – FICHA SÍNTESE

Para nos relacionarmos bem com os outros, não é preciso dizer que “sim” a tudo o que nos pedem. Por vezes, é mesmo necessário dizer “não” aos outros. No entanto, necessitamos aprender a dizê-lo de uma forma assertiva, ou seja, explicando as razões da nossa recusa.

Além de saber dizer “não”, para nos darmos bem com os outros, é de igual modo importante saber aceitar o “não” das outras pessoas.



Nesta 6ª sessão aprendeste uma boa forma de dizer “não” e um modo de reagir assertivamente à recusa do outro.

SESSÃO 7 – FICHA SÍNTESE

Tentar convencer os outros a deixar de fazer algo errado ou a começar a fazer algo de bom é uma qualidade que contribui para que as pessoas se relacionem bem.



Nesta sessão aprendeste que para convencer os outros temos que explicar as nossas ideias e as vantagens da mudança, de uma forma assertiva, ou seja, respeitando a posição do outro e explicando as nossas ideias de uma maneira calma.

SESSÃO 8 – FICHA SÍNTESE

Por vezes, mesmo sem termos feito nada de errado, as pessoas tratam-nos mal, talvez por já estarem chateadas com alguma coisa que não tem nada a ver connosco.

Nessas ocasiões, a primeira tendência é também tratar mal a outra pessoa e, se o fizermos, perdemos toda a razão.



Se os outros estão mal dispostos, não tens que ser maltratado por isso.

Defende o teu direito de ser bem tratado e, para isso, o primeiro passo é agires assertivamente.

Nesta sessão aprendeste a reagir de forma assertiva mesmo em situações que são difíceis para ti.

Também compreendeste as vantagens de agir assertivamente perante a agressividade dos outros ou perante situações de injustiça.

SESSÃO 9 – FICHA SÍNTESE

Para resolveres os teus problemas da melhor forma possível, o 1º passo é compreenderes bem qual é o problema. Todos os problemas têm solução e até mais do que uma, mas para isso é preciso pensares...

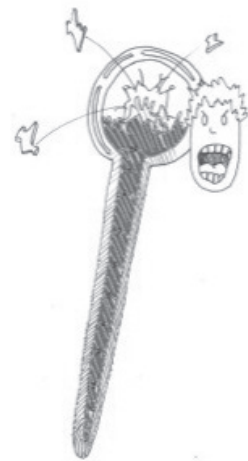


O 2º passo é definir as possíveis soluções para esse problema.

Se seguires estes dois primeiros passos, não corres o risco de agir impulsivamente e depois arrependeres-te do que fizeste, já sendo tarde para mudar...



Nesta sessão também aprendeste a ter atenção ao teu termómetro dos sentimentos e utilizar a técnica PP “Parar e pensar” para baixar a tua “temperatura”...



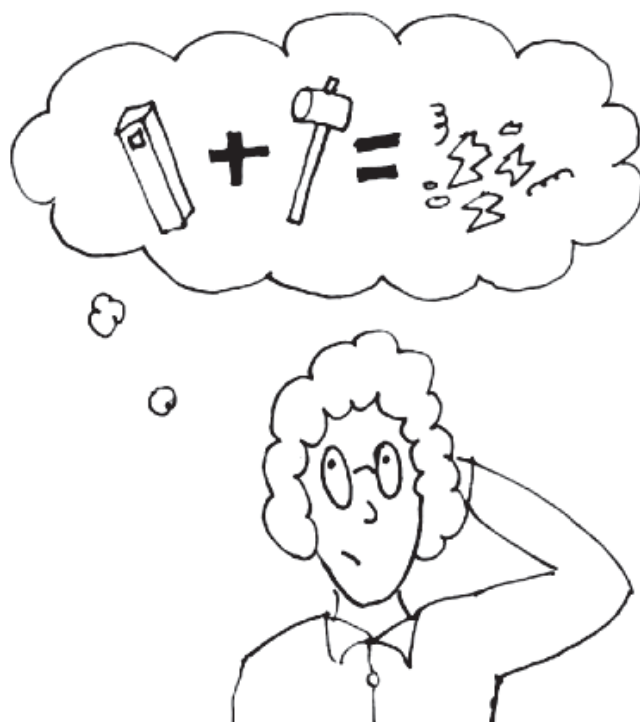
SESSÃO 10 – FICHA SÍNTESE

Nestas sessões tens vindo a aprender os vários passos para resolveres os problemas.

O 1º passo é compreenderes bem qual é o problema.

O 2º passo é pensares em várias soluções para esse problema.

O 3º passo é pensares nas prováveis consequências de cada uma das soluções que definiste no 2º passo.



Quando tiveres um problema, se seguires estes três passos, tens uma maior chance de o resolver com sucesso!!!

Nesta sessão aprendeste o 3º passo para a resolução de problemas: pensar nas prováveis consequências de cada solução.

SESSÃO 11 - FICHA SÍNTESE

Nestas sessões tens vindo a aprender os vários passos para resolveres os problemas.

O **1º passo** é compreenderes bem qual é o problema.

O **2º passo** é pensares em várias soluções para esse problema.

O **3º passo** é pensares nas prováveis consequências de cada uma das soluções que definiste no 2º passo.

O **4º passo** é escolher e utilizar uma solução.

O **5º passo** é pensares se os resultados com a solução que escolheste foram positivos. Caso não tenham sido, voltas ao 2º passo.



Nesta sessão aprendeste todos os passos para a resolução de problemas. Utiliza-os!!

SESSÃO 12

Nestas sessões aprendeste os vários passos para resolveres os problemas.

O **1º passo** é compreenderes bem qual é o problema.

O **2º passo** é pensares em várias soluções para esse problema.

O **3º passo** é pensares nas prováveis consequências de cada uma das soluções que definiste no 2º passo.

O **4º passo** é escolher e utilizar uma solução.

O **5º passo** é pensares se os resultados com a solução que escolheste foram positivos. Caso não tenham sido, voltas ao 2º passo.



Nesta sessão já és capaz de utilizar todos os passos para a resolução de problemas.

Quando tiveres algum problema, lembra-te deles!!!

SESSÃO 13 – DEDICATÓRIA

