

HABILIDADES SOCIAIS



As habilidades sociais são a capacidade que uma pessoa tem para expressar seus desejos, opiniões, sentimentos e atitudes de forma adequada, tanto no contexto social e familiar, como no profissional.

Quais são as principais Habilidades Sociais?

Agressivo

"Não reconhece erros, fala alto, interrompe, tem sorriso irônico, é reativo e autoritário".



Provoca tensão e pode ser intimidante
Mensagem: **"É melhor que você faça!"**

Não aceita opiniões
Mensagem: **"Não gostei disso, não vou voltar a repetir."**

Impõe-se sem pensar nos outros
Mensagem: **"Aqui fazem só o que eu quero!"**

Assertivo (Confiança)

"Expressão direta dos próprios sentimentos, necessidades, direitos legítimos ou opiniões, sem ameaçar ou castigar os demais e sem violar o direito das pessoas".



Demonstra que escuta e que atende
Mensagem: **"Eu entendi seu comentário."**

Diz o que pensa e opina tendo em consideração os outros
Mensagem: **"Mas no entanto, eu penso que ..."**

Aceita e encaminha as coisas para que ocorram bem
Mensagem: **"Eu gostaria de lhe sugerir que ..."**

Passivo (Submisso)

"Tem dificuldade em dizer "NÃO", em tomar decisões e apresenta ansiedade permanente.



Não estabelece direitos, nem opiniões próprias
Mensagem: **"Penso que é ..."**

Permite que os outros escolham e se aproveitem
Mensagem: **"O que decidir, está bom."**

Expressa suas opiniões ocasionalmente
Mensagem: **"Pode ser que ..."**

"A comunicação preside, rege todas as relações humanas."