



Estratégias de Comunicação Eficaz para Administração Escolar

Curso de Formação

Erasmus+ 2023-1-PT01-KA121-SCH-000139054

Barcelona, Espanha - 20 a 24 de Maio 2024

Participantes:

Lurdes Rosa – AE de Canas de Senhorim

Noémia Santos – AE de Nelas

Vanda Lopes – AE de Mangualde

Violeta Carvalho – AE de Penalva do Castelo

Lúcia Costa – AE de Sátão

Marlene Bernardo - EduFor



Sobre a Formadora



Coach de Arte

Transmissão de valores e conhecimento através de formas artísticas



Compositora

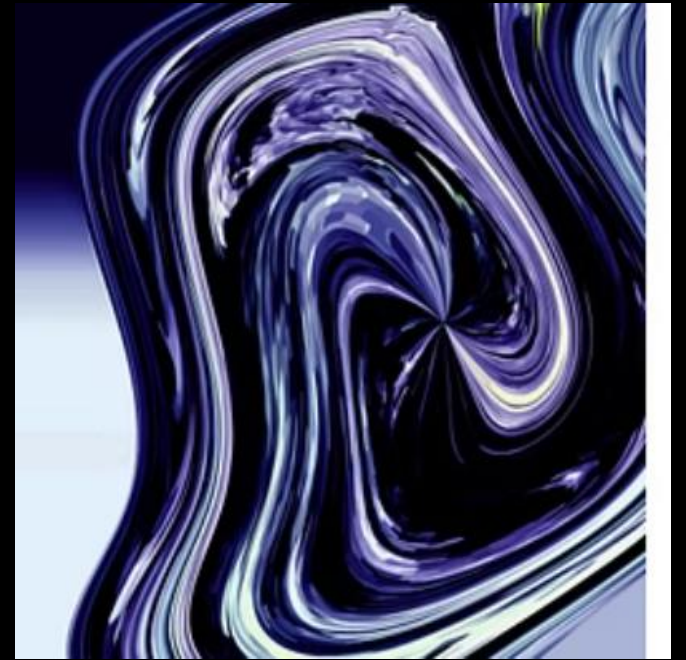
Criação musical através de improvisação e songwriting



Artista Visual

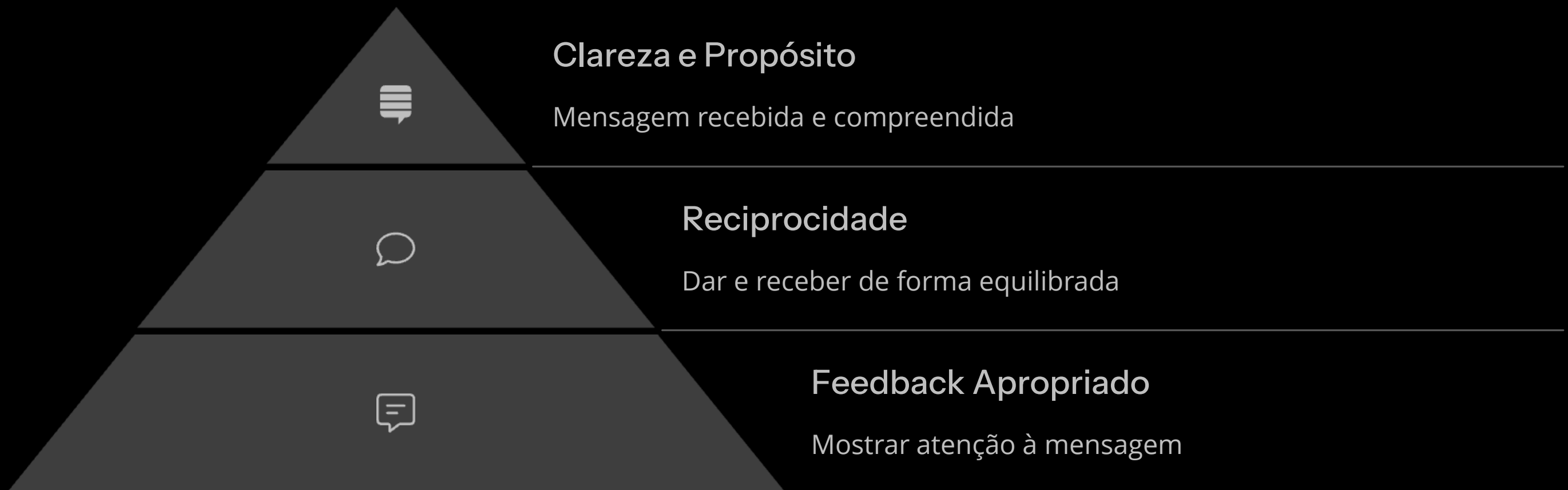
Pintura e arte digital com foco energético

Arte Energética



Mais em: alyonafutsur.com/energetic-painting

Definição de Comunicação Eficaz





Tipos de Escuta Ativa

Apreciativa

Ouvir por prazer e desfrutar

Empática

Identificar-se com o orador

Compreensiva

Entender a mensagem transmitida

Crítica

Avaliar o conteúdo da mensagem

Conflito nas Equipas



Definição

Interações antagonistas que bloqueiam ações



Consequências Negativas

Redução da coesão e produtividade



Conflito Saudável

Comunicação aberta leva à inovação

Thermiaeryoiettioey, beat
clomangclosriat for aon.



Modelo de Resolução de Conflitos

Identificar
Reconhecer o problema específico

Implementar
Aplicar a solução acordada

Dialogar

Comunicar abertamente sobre o conflito

Propor Soluções

Brainstorming de alternativas



Crítica Construtiva



Específica e Acionável

Feedback claro com passos práticos



Equilibrada

Combinar pontos positivos e áreas de melhoria



Empática

Considerar os sentimentos do receptor



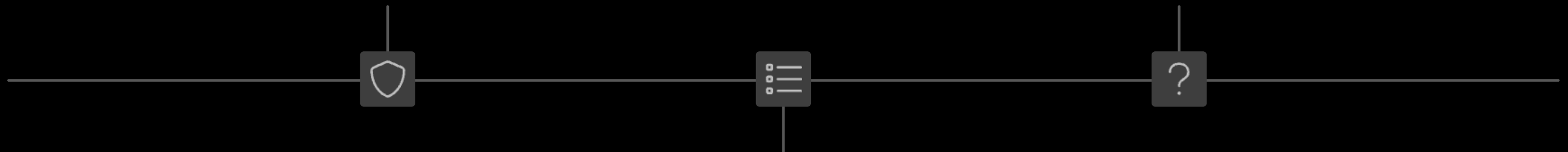
Limites Pessoais

Definição

Linhas que traçamos para nosso conforto com os outros

Questões-Chave

O que aceito? O que não tolero? Como respondo?



Categorias

Emocional, físico, sexual, laboral, material, tempo, espaço



Técnicas de Autorregulação



Respiração

Respiração quadrada, 3
respirações profundas



Enraizamento

Foco nas sensações físicas,
abraço a si mesmo

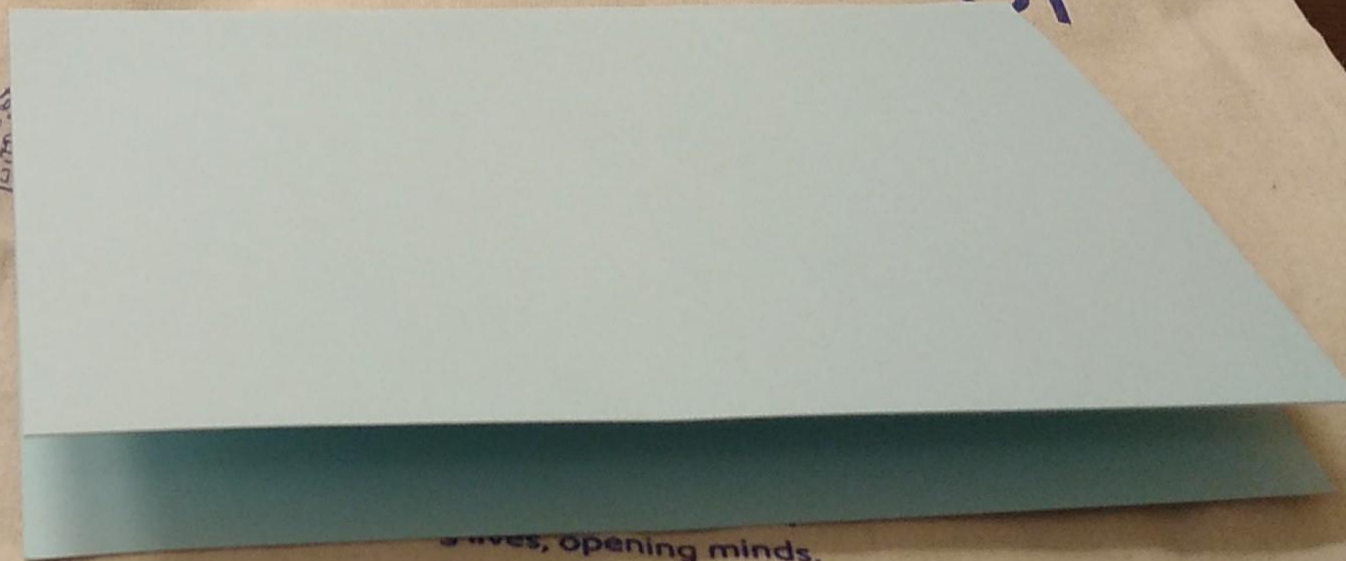


Conservação de Momento

Ponto zero, adiar reações para mais tarde



 euromentor



...lives, opening minds.



