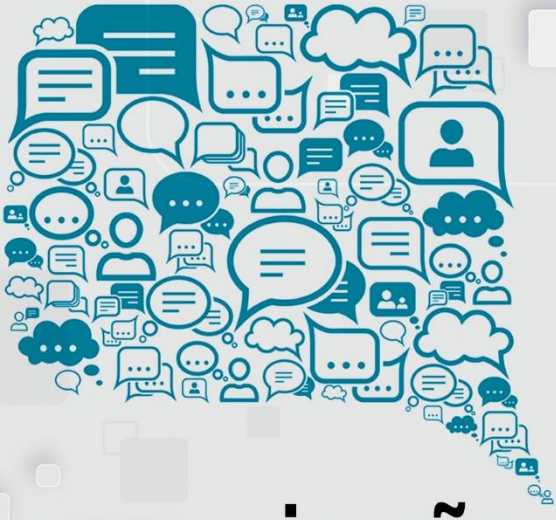
GRUPO de CONEXÃO



comunicação eficaz

BETEL CHURCH

Parte 3 de 3

Dicas Para o Líder

ANTES

- ✔ Preparamos um resumo da mensagem para ajudá-lo a lembrar da ideia principal e os pontos mais importantes.
- ✔ Leia e estude esse material com antecedência, reescreva e faça suas próprias anotações. Isso irá te ajudar a memorizar o conteúdo da Ministração.
- ✔ Evite ficar lendo esse material durante a reunião.
- ✔ Cuide para que o ambiente do seu Grupo seja irresistível. Isso tem a ver com pontualidade, não deixar a reunião cansativa, deixar as pessoas participarem, e fazer o máximo para criar um clima acolhedor e descontraído.

DURANTE

- ✔ O foco do Grupo é a transformação de vidas através de um relacionamento com Deus e com as pessoas do Grupo. Por isso, ajude as pessoas a aplicarem o conteúdo aprendido aos seus desafios pessoais e zele para que a interação delas seja na medida que se sentirem confortáveis. Elimine tudo que for desnecessário para alcançar esse objetivo!
- ✔ Organizamos este estudo para ser leve e em tom de conversa. Crie um ambiente pessoal, divertido e voltado a compartilhar a vida uns com os outros de modo que consolide o entendimento bíblico gerado pela mensagem.
- ✔ Não se preocupe em usar todas as perguntas do roteiro. Seja sensível e conduza os participantes no princípio de entender o texto bíblico e aplicá-lo à própria vida. A aplicação é fundamental em toda ministração.

DEPOIS

- ✔ Entre em contato particularmente com alguns participantes durante a semana. Isso vai mostrar a eles que você se importa e vai fortalecer os relacionamentos.
- ✔ Desafie as pessoas a orarem umas pelas outras e movimente o grupo do *WhatsApp* durante a semana. Se você ainda não tem um, peça ajuda que estaremos criando um Grupo para seu GC.

Série – Comunicação Eficaz – Pt 3/3

Comunicação Eficaz – **nos relacionamentos – Parte 3**

Cultivando Relacionamentos Saudáveis Através da Comunicação Eficaz

Introdução:
Relacionamentos saudáveis são fundamentais para o nosso bem-estar e felicidade. E saber se comunicar de forma saudável com as pessoas é fundamental na construção e manutenção desses relacionamentos. Neste terceiro estudo da série "Comunicação Eficaz", exploraremos 2 pontos práticos que podem nos ajudar na nossa comunicação e consequentemente nos nossos relacionamentos.

1. **Praticar a escuta ativa:**

Sabe quando estamos conversando com alguém, mas nossos pensamentos estão em outro lugar?
A escuta ativa é o oposto disso! É quando a gente se esforça para realmente ouvir o que a outra pessoa está dizendo, prestando atenção de verdade. É como se disséssemos: "Ei, tô aqui para te ouvir!"

Quando conseguimos fazer isso demonstramos amor, respeito e interesse genuíno pelo outro, e é claro que ele percebe isso e isso fortalece a relação.

A bíblia nos ensina a desenvolvermos isso:

"Sejam todos prontos para ouvir, tardios para falar e tardios para irar-se" (Tiago 1:19b).

Todo mundo gosta de ter "um ouvinte ativo" quando está falando, mas será que você sabe praticar a "escuta ativa" quando você está apenas ouvindo o outro?

Pode não parecer um principio muito importante da comunicação, mas ouso a dizer que saber ouvir é uma das coisas mais importantes da comunicação nos relacionamentos!

Estudos mostram que apenas 25% do que ouvimos é realmente retido. Isso significa que a maior parte da informação de uma conversa não é guardada por quem está ouvindo. E olha que 25% é sendo bem otimista, sabemos que essa porcentagem consegue ser menor ainda de acordo com a pessoa ou situação.

Pergunte e interaja.

Quantos aqui já tiveram a experiencia de ficar um tempão falando com alguém e explicando alguma coisa, e no final perceberam que a pessoa não entendeu praticamente nada do que você falou?

Isso acontece porque, como dizem, a conversa entrou por um ouvido e saiu pelo outro. A pessoa até estava lá te ouvindo, mas não estava te escutando ativamente.

Mas sabe essa sensação que você sentiu, de frustração ou de estar perdendo seu tempo? Talvez seja a mesma coisa que acontece com quem tenta conversar com você, mas você não consegue escutar ativamente.
Normalmente a pessoa que não sabe escutar ativamente é a ultima pessoa a perceber isso.

Para refletir

É bem provável que se eu fizesse uma pergunta aqui, se você se considera um "bom" ou "mal" ouvinte, é provável que a maioria, se não todos, responderiam que se considera um "bom ouvinte". **Mas será que você é mesmo?!** E supondo que não seja, o que você acha que precisaria fazer para melhorar isso?

Aqui vão algumas dicas de como podemos melhorar e praticar a nossa **ESCUTA ATIVA**:

A) **Elimine as distrações:** Quando estiver conversando com alguém, tente minimizar as distrações ao seu redor. Desligue a TV, coloque o celular no silencioso e encontre um ambiente tranquilo onde possa se concentrar totalmente na conversa.

B) **Faça contato visual:** Olhe nos olhos da pessoa enquanto ela fala. Isso mostra que você está presente e interessado no que ela está dizendo. Evite olhar para o celular, relógio ou para outras pessoas ao redor, pois isso pode transmitir desinteresse.

C) **Ouça sem interromper:** Deixe a pessoa falar sem interrupções. Evite o impulso de começar a falar antes que ela tenha terminado sua frase. Resista à vontade de antecipar o que ela vai dizer e espere até que ela conclua antes de responder.

D) **Demonstre empatia:** Mostre que você compreende e se importa com os sentimentos da pessoa. Você pode fazer isso através de gestos simples, como acenar com a cabeça, sorrir ou usar expressões faciais que mostrem que você está acompanhando e compreendendo o que ela está compartilhando.

E) **Faça perguntas abertas:** Utilize perguntas abertas para incentivar a pessoa a expandir mais sobre o assunto. Em vez de perguntas que possam ser respondidas com um simples "sim" ou "não", faça perguntas que incentivem respostas mais detalhadas e abram espaço para uma conversa mais profunda.

F) **Pratique a repetição:** Repita ou resuma o que a pessoa disse para mostrar que você realmente a ouviu e compreendeu. Isso não apenas valida o que ela está dizendo, mas também ajuda a consolidar a informação em sua mente.

G) **Evite julgamentos precipitados:** Esteja aberto a diferentes perspectivas e evite julgar a pessoa enquanto ela fala. Lembre-se de que a escuta ativa envolve compreender e respeitar as opiniões e experiências do outro, mesmo que você possa discordar delas.

H) **Seja paciente:** Às vezes, as pessoas precisam de mais tempo para expressar seus pensamentos e sentimentos. Seja paciente e dê espaço para que elas se expressem completamente, sem pressioná-las ou apressá-las.

Lembrando que a prática é fundamental para a melhoria da escuta ativa. Quanto mais você se esforçar para aplicar essas dicas no seu dia a dia, mais natural e eficaz a escuta ativa se tornará.

2. Resolver conflitos de forma construtiva:

Desentendimentos na comunicação ou mesmo conflitos podem acontecer em qualquer relacionamento, mas a forma como lidamos com eles faz toda a diferença. Resolver os problemas de forma construtiva é como dizer: "Vamos encontrar uma solução juntos!".

Sabe aquele amigo ou relacionamento lá atrás que vocês se davam super bem, e que tiveram ótimos momentos juntos, mas hoje já nem se falam mais direito? É bem provável que o afastamento de vocês se deu pela dificuldade que tiveram em resolver algum conflito quando ele apareceu.

Existem estudos que mostram que conflitos mal resolvidos são um dos principais fatores para o rompimento de vínculos interpessoais.

Como você pode perceber, a forma como você reage e lida com os conflitos nos seus relacionamentos, determina a saúde e qualidade dessas relações. E isso tem tudo a ver com o tema "comunicação eficaz nos relacionamentos", pois iremos abordar agora maneiras de como usar nossa comunicação para resolver os conflitos de forma construtiva.

Aqui estão algumas dicas práticas para lidar com os conflitos de maneira positiva:

A. Aborde o conflito de forma direta: Em vez de evitar ou ignorar um conflito, é importante enfrentá-lo de frente.

Sabe aquela ideia de "deixar quieto" ou "é melhor nem falar nada"? Isso não é uma boa ideia, pois apesar de você evitar o desconforto do confronto a curto prazo, você está jogando o problema lá pra frente, e isso vai gerar ressentimentos no seu coração e no da outra pessoa, e vai consequentemente levar a uma escalada do conflito.

"Se o seu irmão pecar contra você, vá e, a sós com ele, mostre-lhe o erro. Se ele o ouvir, você ganhou seu irmão. Mateus 18:15 NVI.

Evite adiar a conversa, pois isso pode levar a ressentimentos acumulados. Mas ao invés disso fale sobre suas preocupações e esteja disposto a ouvir as preocupações do outro. Juntos, vocês podem encontrar maneiras de resolver os problemas e fortalecer o relacionamento. Tente criar uma oportunidade adequada para essa conversa, e não tenha medo de mostrar o que você está sentindo.

B. **Ouça atentamente as preocupações e perspectivas da outra pessoa:** Durante a resolução de conflitos, é fundamental praticar a escuta ativa, mencionada anteriormente. Permita que a outra pessoa se expresse livremente, sem interrupções, e demonstre interesse genuíno em compreender suas preocupações e perspectivas.

Por exemplo, se você está em desacordo com um amigo sobre um assunto, dê espaço para que ele compartilhe seus pontos de vista sem interrompê-lo. Ouça atentamente, mostrando que você valoriza sua opinião.

C. **Procure áreas de concordância e encontre soluções comuns:** Em vez de se concentrar apenas nas diferenças, busque pontos em comum e interesses compartilhados. Identifique soluções que levem em consideração as necessidades e preocupações de ambas as partes. O objetivo é encontrar uma abordagem colaborativa que beneficie a todos.

Por exemplo, se você estiver discutindo sobre a divisão de tarefas domésticas com seu parceiro, busque um compromisso em que ambos contribuam de maneira equilibrada e se sintam satisfeitos.

D. **Mantenha o respeito e evite ataques pessoais:** Durante a resolução de conflitos, é importante manter a calma e evitar ataques pessoais. Concentre-se nos problemas em questão e evite insultos ou críticas ofensivas. Existe uma diferença muito grande em você criticar um comportamento e em você criticar a pessoa.

Ao expor sua posição durante a resolução de conflitos, seja objetivo e específico, fornecendo informações concretas sobre a situação em questão. Evite generalizações como "você sempre" ou "você nunca", pois elas não são construtivas e não oferecem uma base sólida para que a outra pessoa possa avaliar o problema ou comportamento. Em vez disso, relate os fatos e exemplos específicos, destacando quando e onde a situação ocorreu. Dessa forma, você estará fornecendo informações claras e objetivas que podem ajudar a pessoa a compreender melhor a situação e trabalhar em conjunto para encontrar uma solução.

Lembrando que resolver conflitos de forma construtiva requer paciência, comprometimento e abertura para encontrar soluções que sejam satisfatórias para todos os envolvidos. Com empatia e respeito, é possível superar diferenças e fortalecer os relacionamentos.

Conclusão:

Cultivar relacionamentos saudáveis através da comunicação eficaz requer prática e compromisso contínuo. Ao aplicar os princípios da **escuta ativa,** e da **resolução construtiva de conflitos** estaremos construindo relacionamentos mais fortes e significativos. Lembre-se de que cada interação é uma oportunidade para fortalecer esses laços, e que essas práticas podem ser aplicadas em diversos contextos, desde relacionamentos pessoais até o ambiente de trabalho.

Lembre-se que temos dentro de nós o Espirito Santo que pode e deve nos ajudar em todas as coisas. Então peça a Deus que através do seu Espirito te dê graça e te capacite a aplicar esses princípios, e que eu e você possa buscar ativamente cultivar relacionamentos saudáveis através de uma comunicação eficaz em nosso dia a dia.