

Você se considera um(a) líder assertivo(a)? Sabe como se comunicar de maneira eficiente e respeitosa com sua equipe? E com seus superiores diretos?

Comunicar-se com as pessoas de forma respeitosa e eficaz é extremamente importante para lideranças, principalmente em um cenário pós pandemia, considerando a necessidade de adaptações às várias modalidades de trabalho - presencial, híbrido e remoto. Assim, a comunicação se tornou uma das habilidades mais requeridas para as lideranças, que devem favorecer um ambiente de trabalho, ao mesmo tempo, saudável e produtivo, utilizando-se de diferentes canais de comunicação, de forma assertiva, para transmitirem ideias, reflexões, pedidos, orientações, proposições, dentre outros.

Tipos de comunicação disfuncionais:



Comunicação agressiva

O indivíduo tende a falar alto, interromper os outros e usar linguagem hostil, desconsiderando as necessidades do próximo.

São críticos, rudes e desrespeitosos.



Comunicação passiva

O indivíduo tende a evitar confrontos, não defende seus interesses e são submissos, não expondo seus próprios sentimentos.

Tem comunicação vaga e sem comprometimento.

O que é a Comunicação Assertiva ?

É a capacidade de expressar seus pensamentos, sentimentos e necessidades de forma direta, honesta, sem desrespeitar os outros.

Ela promove o respeito mútuo, a compreensão e a resolução construtiva de conflitos, de modo que as pessoas sejam ouvidas e satisfaçam suas necessidades de maneira saudável.

Ser assertivo é estar certo?

A assertividade é a qualidade de se expressar com segurança, sem hesitar. Ou seja, não tem relação com estarmos ou não corretos, mas sim com uma forma de comunicação.

Lideranças assertivas:

- São capazes de comunicar suas visões, metas e expectativas de forma clara e direta;
- São eficientes em fornecer feedback construtivos;
- São capazes de pesar opções, tomar decisões e comunicá-las de maneira confiante;
- São eficazes na resolução de conflitos, sendo imparciais e beneficiando todos os envolvidos;
- São capazes de criar um ambiente inclusivo e respeitoso;
- São capazes de comunicar mudanças organizacionais eficientemente, ajudando a equipe a entender e se adaptar.

Como desenvolver?

- Tenha escuta ativa! ¹
- Seja objetiva(o);
- Atenha-se aos fatos, evite suposições e/ou julgamentos;
- A linguagem corporal é importante, devendo refletir a sua autoconfiança - por exemplo, faça contato visual e use um tom de voz firme e fluído;
- Fale em primeira pessoa (eu gostaria..., eu me sentiria..., eu preferiria...);
- Faça perguntas abertas, curtas e objetivas para estimular o debate.



Para saber mais sobre o assunto, recomendamos o vídeo do canal Minutos Psíquicos. Clique [aqui](#) para assistir.

¹ Não deixe de conferir a Newsletter de outubro!