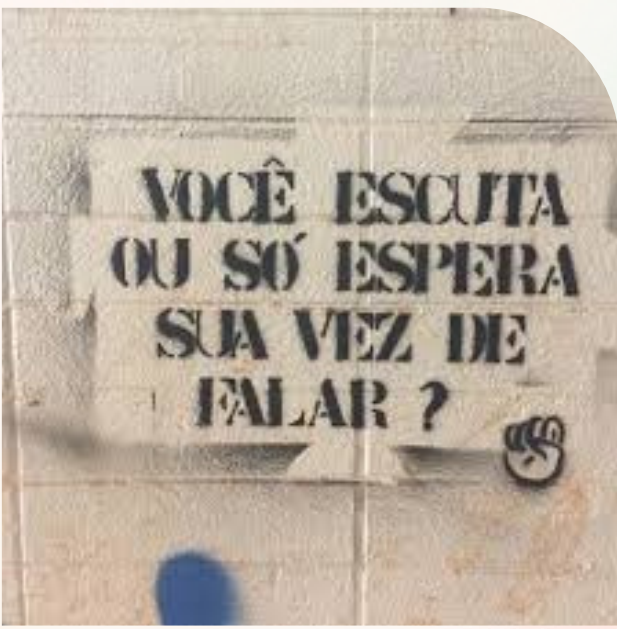


Escuta Ativa

No universo contemporâneo, as informações e estímulos - dos mais diversos tipos - chegam cada vez mais rápido para o indivíduo. Esse processo, por vezes, causa uma ansiedade por respostas imediatas... Mas como isso afeta a capacidade de ouvir o outro? Com tanto barulho e competição por atenção, é possível evitar ruídos na conversa? Ou assumir um papel ativo ao escutar seu par, demonstrando empatia e interesse?



A **Escuta Ativa** é uma habilidade importante que envolve ouvir atentamente, compreender e responder de forma empática às mensagens e emoções do interlocutor e interlocutora.

Escuta Ativa e Liderança

No ambiente de trabalho, as lideranças que escutam ativamente estabelecem relacionamentos sólidos com a equipe, fortalecendo a confiança e os laços interpessoais.

Além disso, gestoras e gestores que ouvem atentamente conseguem identificar rapidamente as questões subjacentes e encontrar soluções que atendam às necessidades de todas as partes envolvidas, bem como envolver sua equipe na tomada de decisões.

Como desenvolver a Escuta Ativa?

- Foque no que está sendo dito! Olhar o celular ou prestar mais atenção em outras coisas pode fazer com que a outra pessoa se sinta ignorado e/ou negligenciado;
- Preste atenção no que está sendo dito, não apenas no que lhe convém;
- Permita que a pessoa se expresse em seu próprio ritmo;
- Faça perguntas para garantir que entendeu o que a pessoa falou;
- Certifique-se que terá tempo o suficiente para finalizar o diálogo;
- Dê feedbacks construtivos;
- Lembre-se: gestos, expressões faciais e posturas também são formas de comunicação.

Caso queira saber mais, acesse o [ebook](#) do Sebrae "Desenvolva sua escuta ativa".

