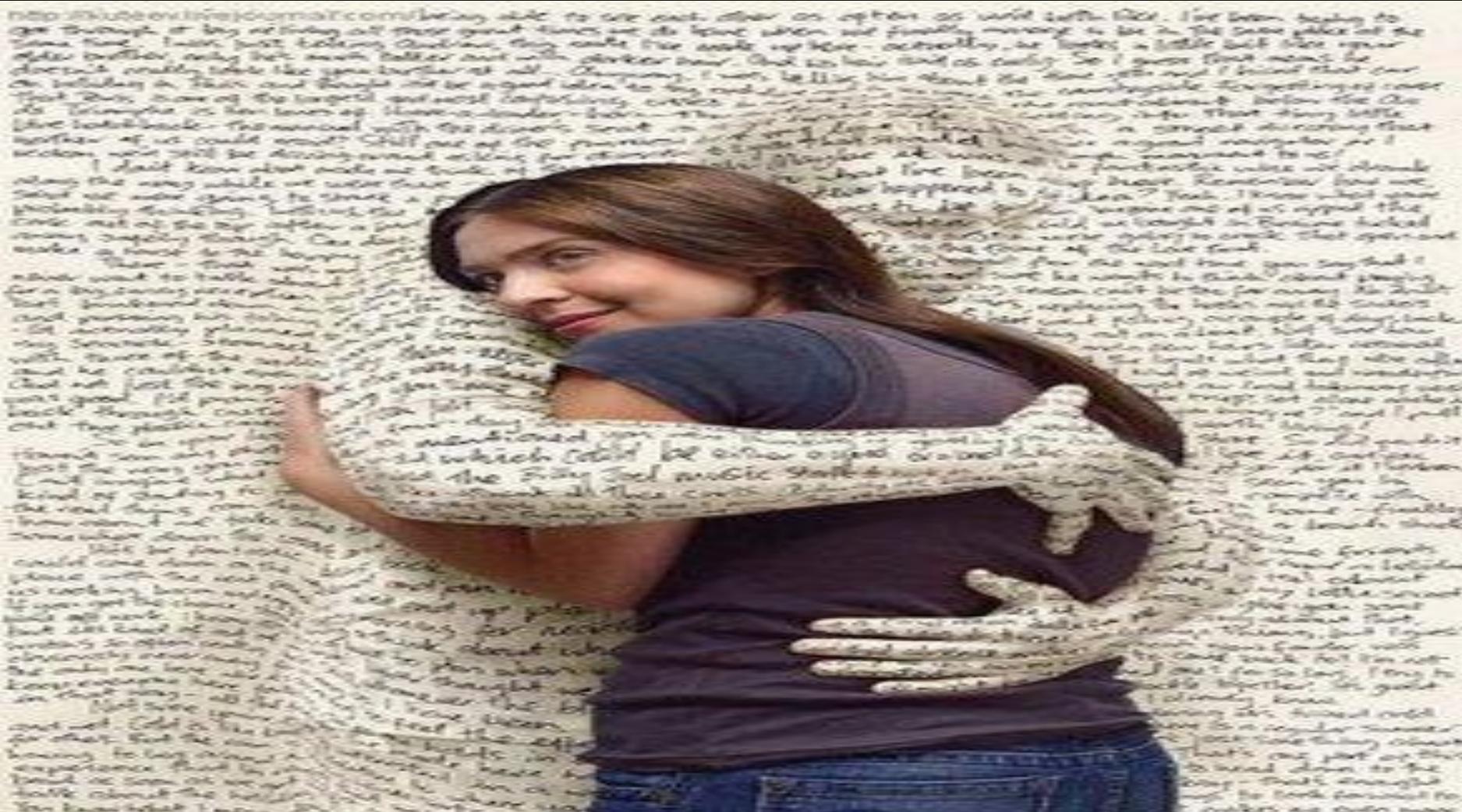


# Comunicar...



Nuno Corte-Real

CIFI2D - Faculdade de Desporto – Universidade do Porto

# COMUNICAÇÃO...



Do lat. *communicatio* de *communis* = *comum* significa a acção de tornar algo comum a muitos. É o estabelecimento de uma corrente de pensamento ou mensagem, dirigida de um indivíduo a outro, com o fim de informar, persuadir, ou divertir...



- Comunicar significa, também, a troca de informações entre um emissor e um receptor, e a inferência (percepção) do significado entre os indivíduos envolvidos.

Emissor

**(Contexto - Mensagem - Contacto - Código)**

Receptor



## **COMPETÊNCIA SOCIAL...**

**conjunto de acções, atitudes e pensamentos que o individuo apresenta em relação à comunidade, aos indivíduos com quem interage e a ele próprio. Resulta da conjugação do que é inato com a socialização.**

**...as carências ao nível das competências sociais provocam dificuldades em situações de interacção social (p. ex., estabelecer novas amizades, aceitar criticas, lidar com provocações, pedir ajuda, resistir à pressão dos pares,...)**

**(Matos, 1997)**

A horizontal banner at the top of the slide features a sunset scene with a bright sun partially obscured by a dark horizon, casting a golden glow across the sky.

## **TIPOS DE COMPETÊNCIAS SOCIAIS...**

- dar e aceitar elogios**
- expressar afecto**
- iniciar e manter conversas**
- defender direitos**
- expressar opiniões incluindo o desacordo e o desagrado**
- desculpar-se**
- lidar com criticas**



## **COMPETÊNCIA SOCIAL.....ASSERTIVIDADE....**

**...é um comportamento que habilita o indivíduo a agir no seu interesse, defender-se sem ansiedade excessiva, expressar os seus sentimentos de forma honesta adequada, fazer valer os seus direitos sem negar os dos outros.**

(Alberti e Emmons, 1974)

**Tanto os aspectos verbais como os não verbais são relevantes...**



**O individuo não assertivo tem um não verbal típico, que inclui...**

**.contacto visual evasivo**

**.o dar um passo atrás**

**.o cobrir a mão com a boca**

**.os gestos nervosos**

**.o encolher os ombros .**

**o pestanejar**

**.um padrão de linguagem hesitante e cheio de pausas**

# Comunicação não verbal...

**“é inevitável na presença de outros, mesmo em silêncio, surge antes da comunicação verbal e é considerada uma componente essencial no desenvolvimento da linguagem verbal”**

(Fonseca, in Matos et al, 2000).



**FACE – OLHOS – GESTOS – POSTURA – DISTÂNCIA INTERPESSOAL**

**CONTACTO FÍSICO - APARÊNCIA PESSOAL – COMPONENTES PARALINGUISTICOS**

**FACE...**



Foto Finbarr O'Reilly

**-mostra o nosso estado emocional (alegria, tristeza, surpresa, medo, fúria, desprezo).**

**em 3 áreas – sobrancelhas, olhos/pálpebras, boca...**



## **OLHOS...**

**Podem exprimir surpresa, ira, prazer..., sendo importante o tipo de olhar e a duração do contacto visual. O olhar é um sinal de interesse...**

**A quantidade e o tipo de olhar diz-nos algo sobre o tipo de relações de duas pessoas.**

## **GESTOS...**



**o estilo gestual de cada um é influenciado pela cultura, ocupação, idade, sexo, saúde, fadiga,...**

**Depois da cara, as mãos são a parte do corpo mais visível e expressiva**

**(Argyle, 1975)**

# POSTURA...

a posição do corpo, dos membros, a forma como a pessoa se senta, está de pé, reflecte a sua atitude, os seus sentimentos sobre si e a sua relação com os outros

(Mehrabian, 1972).





## **DISTÂNCIA INTERPESSOAL / CONTACTO FÍSICO...**

**Dentro de qualquer cultura há uma definição de distância interpessoal...**

**(pode variar com o contexto social e cultural)**

- O contacto físico é uma forma íntima de comunicação...**
- Tipos de contacto corporal: tacto funcional/profissional; tacto cortês/social; tacto amigável; tacto íntimo.**



## **APARÊNCIA PESSOAL...**

**oferece uma primeira impressão de nós, o nosso estilo, estatuto sócio-económico, a nossa forma de ser... tendemos a enquadrar cada individuo num tipo, de acordo com os nossos esteriótipos sobre aparências pessoais.**



## **COMPONENTES PARALINGUISTICOS...**

**incluem características da voz tais como:**

**volume – tom – timbre – clareza – velocidade – ênfase – fluidez – pausas – oscilações**

**Ser-se competente a um nível linguístico não verbal é condição necessária para um comportamento socialmente competente.**



A horizontal band at the top of the slide shows a sunset or sunrise over a body of water, with a bright yellow sun partially obscured by the horizon. The sky is a mix of orange, red, and dark brown.

## **Na *comunicação verbal* a evitar...**

***respirar mal;***

***falar muito baixo ou muito alto;***

***pronunciar mal as palavras;***

***falar muito depressa ou muito devagar;***

***usar vícios de linguagem como “ok”,***

***“certo?”, “entendeu?”, “percebe?”,***

A horizontal band at the top of the slide shows a sunset or sunrise over water, with a bright yellow sun partially obscured by a dark horizon line, creating a gradient of orange and red colors.

***falar em tom monocórdio;***  
***expressar-se sem objetividade e clareza;***  
***não levar em conta o momento, o local e o meio***  
***mais oportunos para transmitir determinadas***  
***mensagens;***

A horizontal band at the top of the slide shows a sunset or sunrise over a body of water, with a bright yellow sun partially obscured by a dark horizon line. The sky is a mix of orange, red, and dark brown.

***baixar a voz no final das frases;***  
***gestos que conotem nervosismo e inibição, como p. ex...***  
***ajeitar a gravata;***  
***manusear porta-chaves, caneta;***  
***ajeitar o cabelo ou os óculos;***  
***coçar-se, bocejar;***  
***apoiar-se ora numa perna ora em outra;***  
***não olhar “olhos nos olhos”***