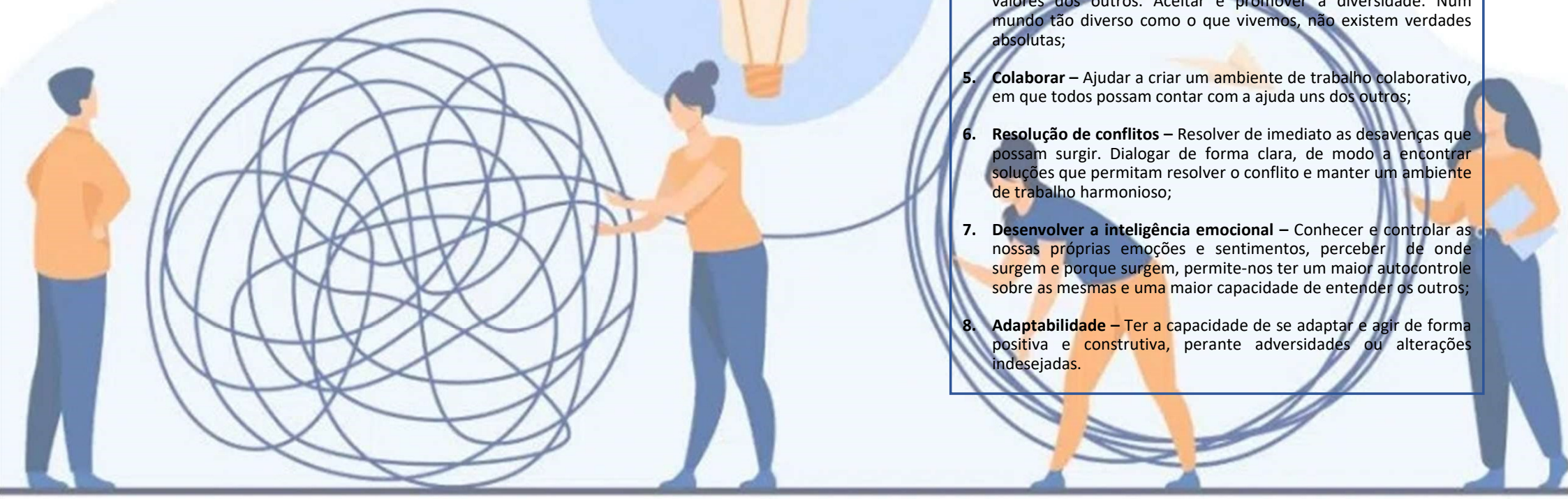
COMARCA DO PORTO
12 MESES/12 TEMAS
TEMA 09/2023
Relacionamento interpessoal e bem estar laboral

"Um relacionamento interpessoal positivo impulsiona a produtividade, cria confiança numa atmosfera de respeito e empatia, além de reduzir os conflitos, motivar e fazer com que os profissionais se sintam valorizados."
Fonte: net



Fatores que ajudam a promover bons relacionamentos:

1. **Comunicação assertiva** – Saber falar com clareza e objetividade, criando um espaço seguro, de respeito, motivação e valorização;
2. **Escuta ativa** – Comunicar de forma a que todos os envolvidos tenham a oportunidade de se expressarem e de serem ouvidos com atenção;
3. **Estimular a empatia -** Ser cordial. Tratar todos com educação e igualdade;
4. **Respeito mútuo -** Respeitar e valorizar as ideias, opiniões e valores dos outros. Aceitar e promover a diversidade. Num mundo tão diverso como o que vivemos, não existem verdades absolutas;
5. **Colaborar –** Ajudar a criar um ambiente de trabalho colaborativo, em que todos possam contar com a ajuda uns dos outros;
6. **Resolução de conflitos –** Resolver de imediato as desavenças que possam surgir. Dialogar de forma clara, de modo a encontrar soluções que permitam resolver o conflito e manter um ambiente de trabalho harmonioso;
7. **Desenvolver a inteligência emocional –** Conhecer e controlar as nossas próprias emoções e sentimentos, perceber de onde surgem e porque surgem, permite-nos ter um maior autocontrole sobre as mesmas e uma maior capacidade de entender os outros;
8. **Adaptabilidade –** Ter a capacidade de se adaptar e agir de forma positiva e construtiva, perante adversidades ou alterações indesejadas.