**Chave para o Diálogo**
Uma bússola para iniciar uma conversa satisfatória

Pense em uma pessoa com quem você precisa ter uma conversa. Pode ser que você queira estabelecer melhor seus limites. Ou uma pessoa com quem queira se conectar melhor, com quem aconteceu um desentendimento e você queira se reconectar. Talvez você queira pedir algo difícil ou até mesmo dar um feedback desafiador no trabalho. Utilize as perguntas abaixo para pensar no que você gostaria de falar com essa pessoa. Ao responder imagine que você estivesse conversando com ela.

**Observação** – inicie a conversa deixando claro sobre o que quer conversar. O que aconteceu exatamente? O que você viu, o que escutou? **Atente-se aos fatos!**

**Demonstrar a intenção** – o que é importante para você nessa relação? Fale sobre qual é sua boa intenção em conversar com ela.

**Empatia (sentimentos e necessidades do outro)-** antes de falar sobre você busque compreender o lado dela. Cheque quais podem ser os sentimentos e necessidades dela.Escute para ver se você realmente compreendeu**.** Utilize a lista de sentimentos e necessidades no nosso site para te ajudar a formular palpites empáticos.

**Autenticidade (seus sentimentos e necessidades) –** Conte para pessoa o que você sentiu/sente e quais são as suas necessidades que deixaram de ser atendidas diante dessa situação. Use as listas de sentimentos e necessidades do nosso site.

**Pedidos –** O que você gostaria que fosse diferente? Como vocês poderiam co-criar uma estratégia que leve em conta as necessidades de ambas as partes? Faça um pedido ou proponha um caminho de resolução e veja se a pessoa concorda com ela.

Instituto Tiê 2021 | Copyright 2021. Todos os direitos reservados www.institutotie.com.br