

# Melhorar a Comunicação pela Assertividade!

## Objetivos:

Promover a autoconsciência relativa ao estilo de comunicação pessoal.

Compreender o modo como os nossos comportamentos e atitudes podem influenciar e afetar os outros.

Comunicar eficazmente e estabelecer respeito mútuo.

Ser mais proactivo.

Lidar com situações e pessoas emocionalmente difíceis.

## Estrutura da formação:

- O que é assertividade;
- Desenvolvimento de uma teoria explicativa sobre as dificuldades pessoais;
- Os estilos de comportamento;
- Definição de direitos e responsabilidades a nível interpessoal;
- Estratégias para comunicar assertivamente;
- Atividades para praticar o comportamento assertivo.

## Orador:

Cláudio Pina Fernandes  
Psicólogo e coordenador do GAPsi.

## Data:

19 de Novembro das 14 às 16h  
Anfiteatro 2.2.15

## Organização:

GAPsi-Unidade Académica

## Inscrições:

[gapsi@fc.ul.pt](mailto:gapsi@fc.ul.pt)

