

Curso: Licenciatura, Educação e Formação.

Designação: Comunicação e Dinâmica de Grupos.

Idade: _____

Sexo: _____

A REFLETIR SOBRE SUA COMUNICAÇÃO

1 – O que você pensa da sua voz em gravações em áudio ou vídeo?

- Parece estranha, é horrível, não gosto.
- Gosto, mas acho que tem muitos defeitos.
- É maravilhosa, com bom timbre, musicalidade, boa dicção. Parece voz de locutor.

2 – No que diz respeito ao olhar, qual é a sua atitude?

- Não costumo olhar nos olhos das pessoas quando falo com elas; tenho vergonha, até tento, mas não consigo. Fico inibido.
- Olho às vezes, mas logo disfarço olhando para cima, para os lados ou para baixo.
- Olho com firmeza e segurança, sem constranger a outra pessoa.

3 – Sobre seus gestos, como você costuma se comportar?

- Seguro minhas mãos, enfio-as nos bolsos, cruzo os braços ou preciso ficar segurando algo.
- Solto as mãos, faço alguns gestos e alguns movimentos e sei que os gestos reforçam a expressão corporal.
- Faço gestos e sei que eles são adequados ao conteúdo e ao processo da fala, formando um conjunto harmonioso em relação à expressão corporal.

4 – Como você definiria seu estilo?

- Sou do meu jeito, minhas roupas e a aparência são diferentes da maioria das pessoas, e isso me assusta um pouco, mas não me importo. Sou espontâneo e sincero, e quem gostar de mim deve me aceitar do jeito que eu sou.
- Visto-me razoavelmente, mas sei que sou conservador e que preciso me atualizar, cuidar melhor do corpo e da aparência.
- Sou atualizado, sem seguir muito os modismos. Geralmente causo boa impressão devido ao modo que me vesto, asseio e apresentação pessoal.

5 – Em eventos sociais, como você se apresenta?

- Cometo muitas gafes em apresentações, cumprimentos, cortesias, comportamento à mesa. Sei muito pouco a respeito disso.
- Enfrento as situações. Sei que domino alguns conhecimentos, pois já li algo a respeito disso, mas não me aventuro a participar ativamente de eventos sociais muito formais.
- Tráfego com facilidade em qualquer tipo de evento social. Saio-me bem quando me apresento e me exponho a diversas situações, formais ou informais.

6 – Você foi convidado para falar em público. O que normalmente acontece?

- Tenho dificuldade para encontrar palavras que expressem meus pensamentos. É comum perder o raciocínio.
- Falo razoavelmente, embarço-me às vezes e percebo que sinto alguma dificuldade para encontrar as palavras exatas.
- Falo bem, com propriedade, naturalidade e domino as palavras. Leio muito, tenho um vocabulário rico para expressar minhas ideias.

7 – Seu professor ou chefe solicitou que você preparasse uma apresentação na convenção anual da empresa. Como a estruturaria?

- De modo intuitivo. Como não domino nenhuma técnica e não conheço nenhum método de apresentação, ficaria em dúvida sobre planejamento, preparação e condução da palestra.
- Por ter algum conhecimento sobre organização e planejamento, eu estruturaria a apresentação com começo, meio e fim, subdividindo-a em partes. Mas sinto que ainda sou fraco nisso.
- Planejo, preparo, administro o tempo, uso adequadamente recursos audiovisuais, sei técnicas para iniciar, desenvolver e encerrar uma apresentação.

8 – Você se acha tímido?

- Sim, normalmente fujo de situações em que tenha que me expor diante de um público.
- Sim, e tenho consciência da minha timidez. Esforço-me para superá-la, mas é sempre um sofrimento quando preciso falar em público.
- Não. Domino meus medos e temores, conheço e uso técnicas de relaxamento, administro minhas preocupações e tensões.

9 – Sobre o uso de recursos audiovisuais:

- Não recorro a nenhum, pois a fala é suficiente para que todos possam me entender. O importante é o conteúdo.
- Por ser organizado e perceber a importância de tais recursos, procuro usá-los, mas geralmente faltam qualidade e técnicas para obter melhores resultados.
- Conheço e utilizo adequadamente todos os tipos de recurso audiovisual. Escolho com cuidado imagens, conteúdo, cores, figuras, gráficos e recorro a sistemas computadorizados.

10 – Como você se comporta nas relações interpessoais?

- Por ser de natureza introvertida, normalmente fico quieto, evito conversar, e as pessoas não me procuram.
- Converso, tomo algumas iniciativas, mas só quando necessário. Exponho pouco minhas idéias.
- Sou espontâneo, carismático, simpático e normalmente benquisto. Tenho muitos amigos e sou popular. Muitas pessoas param para me ouvir.

11 – Qual é a velocidade de sua fala?

- Depressa ou devagar demais. Quando falo, provoço impaciência ou nervosismo nas pessoas.

- b. Falo em velocidade normal, mas não arrisco variações. Sei que ainda falta algo para gerar mais impacto em minha fala.
- c. Administro bem a velocidade da minha fala. Faço variações, expresso corretamente minhas emoções, propiciando um impacto positivo e despertando a atenção das pessoas.

12 – Como é sua dicção?

- a. Ruim, pois falo com a boca semifechada. Tenho dificuldade com língua presa ou excessiva nasalização.
- b. Mediana. Percebo que alguns sons de sílabas ou palavras não são claros. Posso melhorar.
- c. Excelente. Falo com clareza e boa entonação, não tenho afetações exageradas de sotaque nem uso estrangeirismos. Normalmente sou elogiado pela clareza de minha pronúncia.

13 – Como você costuma se comportar em reuniões?

- a. Não falo nada; entro quieto e saio calado. Só me expresso quando questionado sobre algo.
- b. Participo, mas sou lacônico, não me exponho nem corro riscos. Falo o básico e o necessário.
- c. Não só participo como dirijo reuniões. Sou entusiasta, motivado, apresento, estímulo a participação dos outros. Consideram-me um líder.

14 – Como você se comporta em festas e eventos sociais?

- a. Normalmente, fico só, converso pouco e sinto-me envergonhado de puxar um assunto ou me aproximar de alguém.
- b. Divirto-me, falo com as pessoas, em geral conhecidas. Sinto que poderia ser mais ousado, mas algo me prende.
- c. Sou alegre, extrovertido, falo com qualquer pessoa. Sei que tenho jeito para puxar uma conversa e me saio bem nesse tipo de situação.

15 – Qual é a sua atitude na comunicação com outras pessoas?

- a. Não me importo com elas. Tenho meu estilo e minha personalidade. A responsabilidade de entender o que falo é do outro.
- b. Normalmente, consigo em fazer entender, mas sou resistente a mudanças. Reconheço que preciso me flexibilizar mais.
- c. Tenho empatia, ou seja, sei me colocar no lugar do outro. Sei que a responsabilidade de uma boa comunicação depende muito de mim e da minha capacidade de flexibilização para me fazer entender.

16 – Como anda sua autoestima?

- a. Geralmente vejo-me cheio de defeitos e problemas.
- b. Gosto um pouco de algumas habilidades e capacidades que reconheço em mim.
- c. Valorizo-me e por isso sei que sou valorizado. Conheço minhas falhas, e isso me ajuda a não me ver como um ser humano maravilhoso, repleto de virtudes e capacidades físicas, mentais, emocionais e espirituais.

17 – Como você avalia sua comunicação?

- a. Sou como sou, tenho um estilo definido, uma personalidade forte e penso que não preciso aprimorar minha comunicação. Que me aceitem como sou.
- b. Percebo que a comunicação é importante para mostrar ao mundo meu potencial, mas não faço nada a respeito disso. Acredito que com o tempo desenvolverei naturalmente essa habilidade.
- c. Reconheço que se não me comunico não sou nada, não sou ninguém. Sempre que posso invisto nessa competência, leio livros, assisto a seminários e palestras, faço cursos e me exercito constantemente.

Retirado e adaptado do livro “Comunicação Essencial – Estratégias eficazes para encantar seus ouvintes” do autor Reinaldo Passadori.

Pergunta

Qual papel e importância acredita que sua vida escolar tenha na sua capacidade de comunicar-se. Justifique de forma breve.
