ESCOLA MUNICIPAL FRANCISCO PRIMO DE MELO

PROFESSOR:

1-EXERCÍCIOS DE OBSERVAÇÃO E JULGAMENTO

Para determinar sua habilidade de discernir entre observações ejulgamentos, faça o exercício a seguir. Escolha as alternativas onde a afirmação seja uma observação pura, sem nenhum julgamento associado.

A. Ontem, João estava com raiva de mim sem nenhum motivo.
B. Ontem à noite, Lúcia roeu as unhas enquanto assistia à TV.
C. Marcelo não pediu minha opinião durante a reunião.
D. Meu pai é um homem bom.
E. Maria trabalha demais.
F. Luís é agressivo.
G. Cláudia foi a primeira da fila todos os dias desta semana.
H. Meu filho frequentemente deixa de escovar os dentes.
I. Minha tia reclama de alguma coisa toda vez que falo com ela.

2-EXERCÍCIOS: IDENTIFICANDO NECESSIDADES

Para praticar a identificação de necessidades, escolha as alternativas em que a pessoa estiver assumindo a responsabilidade por seus sentimentos.

A. Você me irrita quando deixa documentos da empresa no chão da sala de conferências.
B. Fico com raiva quando você diz isso, porque quero respeito e ouço suas palavras como um insulto.
C. Sinto-me frustrada quando você chega atrasado.
D. Estou triste por você não vir para jantar, porque eu estava esperando que pudéssemos passar a noite juntos.

E. Estou desapontado porque você disse que faria aquilo e não o fez.
F. Estou desmotivado porque gostaria de já ter progredido mais em meu trabalho.

G. As pequenas coisas que as pessoas dizem às vezes me magoam.
H. Sinto-me feliz porque você recebeu aquele prêmio.
I. Fico com medo quando você levanta a voz
J. Estou grato por você ter me oferecido uma carona, porque eu precisava chegar em casa antes das crianças.

3-EXERCÍCIOS: FAZENDO PEDIDOS

Para verificar se concordamos a respeito da clara expressão dos pedidos, escolha as alternativas onde a pessoa esteja claramente solicitando que alguma ação específica seja feita.

A. Quero que você me compreenda.
B. Gostaria que você me dissesse uma coisa que eu fiz de que vocêgostou.

C. Gostaria que você sentisse mais confiança em si mesmo.

D. Quero que você pare de beber.

E. Gostaria que você me deixasse ser eu mesma.

F. Gostaria que você fosse honesto comigo a respeito da reunião de ontem.

G. Gostaria que você dirigisse dentro do limite de velocidade.

H. Gostaria de conhecer melhor você.

I. Gostaria que você demonstrasse respeito por minha privacidade.

J. Gostaria que você preparasse o jantar mais vezes

LIVEWORKSHEETS