

PROFESSOR:

1-EXERCÍCIOS DE OBSERVAÇÃO E JULGAMENTO

Para determinar sua habilidade de discernir entre observações e julgamentos, 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 você gostou.
- 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.