



Erasmus+



MENTOR - Mentoria entre professores do ensino básico e secundário

**Project and agreement number :
2014-1-PL01-KA200-003335**

This project has been funded with the support from the European Union. This publication reflects the views only of the author, and the European Commission or Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji – National Agency of Erasmus+ in Poland cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained herein.

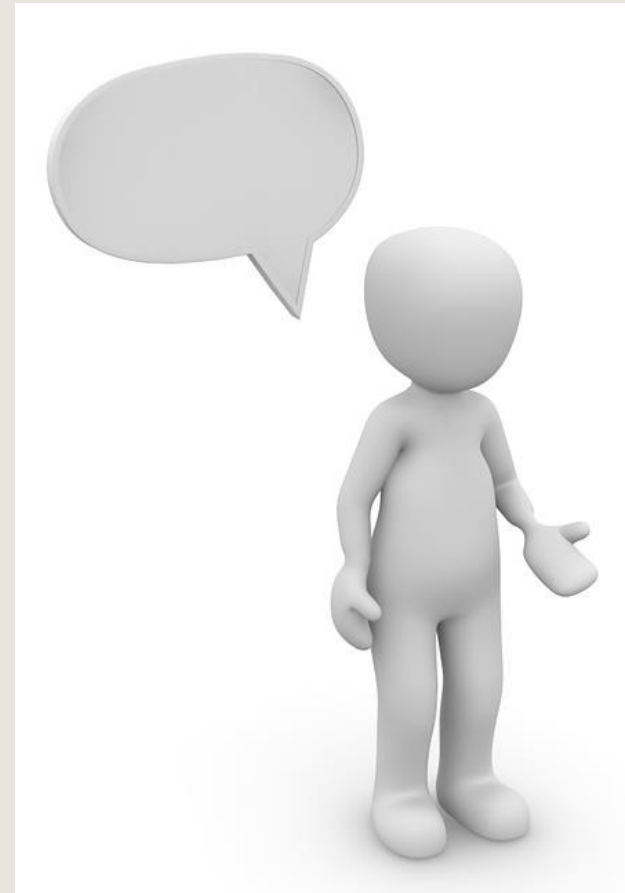


Situações de comunicação não-assertiva

1. Um colega seu está constantemente a colocar-lhe questões enquanto estão a trabalhar juntos.

Diz: "Estás sempre a interromper o meu trabalho!"

Como podemos transformar esta frase em comunicação assertiva?



2. Num restaurante, a sopa que lhe servem está estragada.

Diz para o seu amigo: “Que porcaria! A tua sopa também está estragada? Não queres ir lá reclamar? Tu tens tanto jeito para essas coisas...”



Como podemos transformar esta frase em comunicação assertiva?



Erasmus+

**Situações de
comunicação
não-assertiva**





Situações de comunicação não-assertiva

3. Na fila, passam-lhe à frente.

Comenta com o seu colega, que está consigo, bastante incomodado: *“Estão-me sempre a passar à frente.”*

**Como podemos
transformar esta frase
em comunicação
assertiva?**

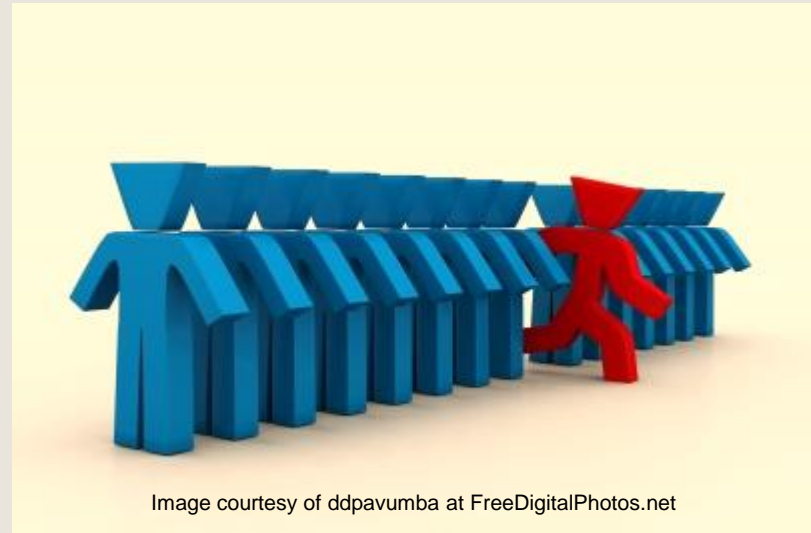


Image courtesy of ddpavumba at FreeDigitalPhotos.net