Componente Curricular: Liderança e ética	Número da Aula: 26
Título da Aula: Autoconhecimento e comunicação: como você se comunica?	Ano/Série:2ª Série

Lista de exercícios

Descritor:

Exercício 1.

Por que é importante prestar atenção à linguagem corporal durante a comunicação?

Resposta: É importante prestar atenção à linguagem corporal durante a comunicação porque nossa linguagem não verbal transmite informações significativas sobre nós. Mesmo quando não estamos falando, nossos gestos, expressões faciais, postura e tom de voz comunicam mensagens sutis que podem influenciar a forma como os outros nos percebem e interpretam nossas palavras. Uma postura aberta e relaxada, contato visual adequado e gestos que complementam nossas palavras podem transmitir confiança, interesse e sinceridade, fortalecendo a comunicação. Por outro lado, uma linguagem corporal inadequada, como braços cruzados, olhar evasivo ou postura tensa, pode transmitir desinteresse, falta de confiança ou até mesmo hostilidade, o que pode levar a mal-entendidos e dificuldades na comunicação.

Exercício 2.

Por que é recomendado evitar vícios de linguagem, como "humm", "ah" e "tipo", ao falar?

Resposta: É recomendado evitar vícios de linguagem como "humm", "ah" e "tipo" ao falar porque eles podem atrapalhar a fluidez e a clareza da nossa comunicação. Essas expressões de preenchimento tendem a ser usadas como pausas ou distrações desnecessárias durante a fala, o que pode diminuir a qualidade da mensagem transmitida. Ao eliminar esses vícios de linguagem, somos capazes de falar de forma mais direta, objetiva e articulada, transmitindo confiança e segurança aos ouvintes. Ficar em silêncio durante uma pausa, em vez de usar essas expressões, pode parecer um pouco estranho para quem está falando, mas para quem está ouvindo, permite uma melhor compreensão e processamento das informações. Eliminar esses vícios de linguagem contribui para uma comunicação mais eficaz e persuasiva, tornando nossa fala mais impactante e coerente.