



# Ensino Médio

## 3ª Série



PROFESSOR(A):

**KEURI  
CAMPELO**



DISCIPLINA:

**PROJETO  
DE VIDA**



CONTEÚDO:

**INTELIGÊNCIA EMOCIONAL:  
COMO ME RELACIONO COM  
O “OUTRO”**



DATA:

**23/05/2022**

# COMO ME RELACIONO COM O OUTRO?

## AMIGOS: A FAMÍLIA QUE A GENTE ESCOLHE

**Você considera que seus amigos são como uma família?**

**Refleta e responda: afinal, o que você entende por amizade?**

Embora não possamos escolher a família em que vamos nascer, podemos escolher outras pessoas com as quais compartilhamos a vida. Dependendo do grau de proximidade, cumplicidade, afinidade e lealdade, essas pessoas podem, de fato, se relacionar como se fossem membros de uma mesma família: “a família que a gente escolhe”.



Pensando nesse assunto, responda no caderno:

- a) Quem são seus amigos?
- b) Por que você os considera dessa forma?
- c) Quais interesses você e seus amigos compartilham?
- d) Qual é o tipo de relação entre vocês?
- e) O que você está disposto a fazer por seus amigos? Por quê?
- f) O que você se compromete a não fazer com ou por seus amigos? Por quê?
- g) O que você espera que seus amigos façam por você? Por quê?
- h) O que você espera que seus amigos não façam com ou por você? Por quê?

## Postura Profissional

### Atividade

(Assinale a alternativa que indique seu comportamento em cada situação no ambiente de trabalho)

- 1. Situação: Ao chegar na escola, você cumprimentaria todas as pessoas com simpatia?**
  - a) Sim, sempre e sem distinção.**
  - b) Nem sempre, depende do meu humor naquele dia**
  - c) Não, afinal não gosto de alguns e prefiro não ser hipócrita.**
  
- 2. Situação: Alguém no trabalho solicita sua ajuda, você:**
  - a) Larga imediatamente o que está fazendo para atender a pessoa.**
  - b) Não ajuda, pois cada um deve aprender a “se virar”**
  - c) Se estiver ocupado com algo importante, pede para a pessoa esperá-lo terminar e então o ajuda.**

## RELEMBRANDO: Relação Interpessoal e Social

Nada mais é do que a **forma como interagimos com as pessoas ao nosso redor**: amigos, colegas de trabalho, familiares, ou seja, as diversas interações que podem acontecer baseadas em sentimentos, emoções e tipos de relacionamentos que temos com o núcleo de pessoas que nos cerca em nosso dia a dia.

Seja em casa, no trabalho ou no lazer, você está cercado, a todo momento, por diversas relações interpessoais. Apesar do nome geralmente não ser muito conhecido, praticamos este tipo de relacionamento diariamente, ao conviver com diversos perfis de personalidade.



## Como se comunicar com o outro?

### **Comunicaçãõ Nãõ Violenta: o que é e como aplicá-la no dia a dia escolar**

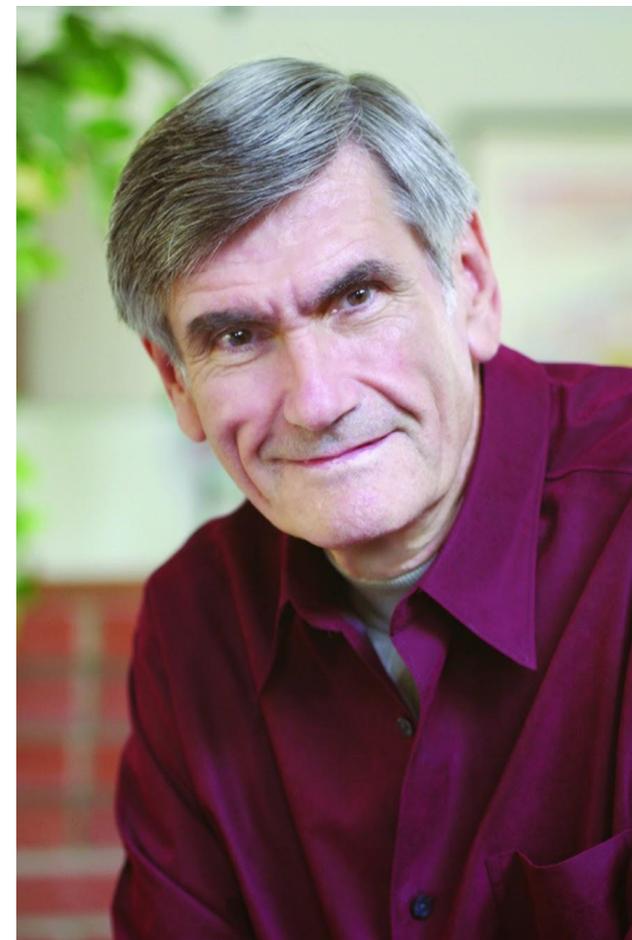
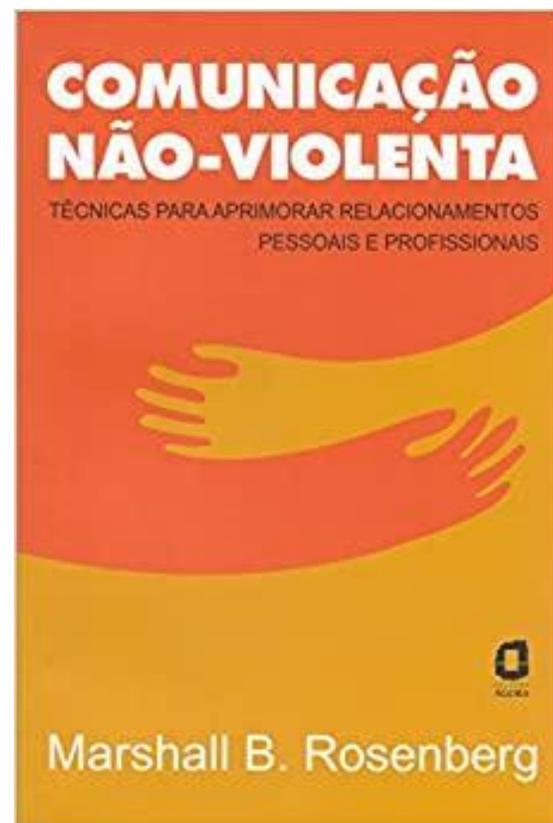
[...] A escola é o espaço dedicado à aprendizagem, mas o processo não acontece sem desafios diários – tanto para os professores quanto para os alunos – e se relacionar é um dos mais árduos. Não é incomum ouvir relatos de violênciã verbal e física no ambiente escolar provocadas, dentre vários motivos, por falta (ou falhas) de comunicaçãõ. Nesse contexto, a busca por uma cultura de paz na escola se faz necessãria. Um dos caminhos para isso é a Comunicaçãõ Nãõ Violenta (CNV).

CECÍLIO, Camila. Comunicaçãõ Nãõ Violenta: o que é e como aplicá-la no dia a dia escolar. Nova Escola, 2 out. 2019.

A técnica da Comunicação Não Violenta foi desenvolvida pelo psicólogo norte-americano Marshall Rosenberg e sua equipe ao longo das últimas décadas e nos orienta, dá dicas e sugestões para que possamos expressar e ouvir melhor as pessoas.

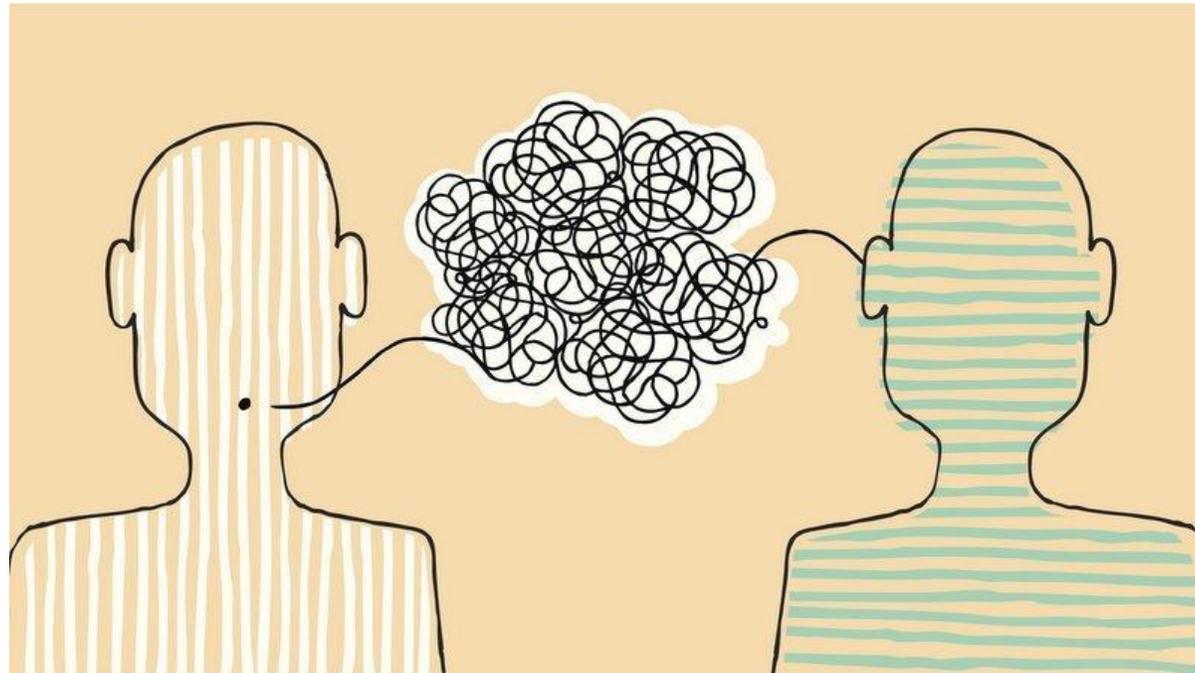
Para Rosenberg, “quando combinamos observações com avaliações, os outros tendem a receber isso como crítica” e resistir ao que foi falado. Por isso, as observações devem ser sem avaliações, julgamentos, críticas, adjetivações.

Se a pessoa se sente julgada, criticada, ela assumirá uma postura de ataque, dificultando o diálogo.



## TROCANDO IDEIA:

1. Vocês já conheciam a Comunicação Não Violenta? Em que outras situações acham que ela pode ser aplicada?
2. Vocês já vivenciaram alguma situação de conflito na escola que poderia ter sido resolvida por meio de uma melhor comunicação entre os envolvidos? Comentem.



## Relações Interpessoais

Formas: Relações Saudáveis



- **Relacionamentos saudáveis: relacionamentos baseados no respeito, carinho, atenção, cumplicidade, confiança e autonomia.**
  - a) O relacionamento saudável promove o bem-estar para ambas as partes envolvidas. Além disso, estimula a capacidade de amar e ser amado.
- O relacionamento saudável não é, necessariamente, perfeito (podem haver arestas, desavenças, etc.), mas deve ser uma relação honesta de confiança.
- Acima de tudo, deve ser respeitada a individualidade do “outro”.