

08

Conclusão

Transcrição

[00:00] Eu fico feliz que você concluiu este curso. Espero que tenha tido vários insights, colocado em prática, visto situações do seu dia a dia de outra maneira, e que tenha visto transformações positivas na sua maneira de se relacionar com as pessoas. Agora, vamos fazer uma retrospectiva sobre os principais tópicos discutidos durante esta jornada.

[00:22] Nós falamos da importância de sempre estarmos de mente e coração abertos, justamente para entendermos o que está por trás dessas sutilezas que acontecem no dia a dia, que muitas vezes por termos pressa ou no calor do momento não paramos para prestar atenção. Como por exemplo se eu chego com cara amarrada no meu trabalho. As pessoas vão querer se aproximar de mim? Posso perder o convite para o churrasco ou oportunidades profissionais, por não conseguir interagir com as pessoas. Conviver com outras pessoas faz parte do nosso dia a dia.

[01:42] Para nos ajudar a melhorar esse tipo de situação, vamos lembrar de alguns passos. Lembre dos nomes das pessoas. Isso é fundamental. Imagine chegar em um ambiente, alguém te cumprimenta pelo seu nome. Sempre que possível, também sorria. O sorriso é mágico, consegue gerar empatia nas outras pessoas.

[02:18] Não dê ordens, faça sugestões. Isso é fundamental, independente do ambiente onde você esteja. Até mesmo na faculdade, no trabalho, você tem uma situação, um problema que precisa ser resolvido. Ao invés de chegar e falar que alguém vai cuidar disso, coloque o problema e pergunte quem pode fazer. Elas vão se sentir mais parte da situação.

[02:52] Pedir conselhos também é fundamental. A partir do momento em que você pede conselhos, você começa a estabelecer uma relação de confiança com a outra pessoa. Isso faz com que nos aproximemos mais dos outros. Lembrando que tudo precisa ser muito genuíno.

[03:12] Falamos também sobre o que está por trás da antipatia, aquela situação em que você não gosta de uma pessoa só de olhar. Se acontecer isso com você, pense no motivo. Muitas vezes a antipatia está relacionada com experiências que tivemos anteriormente. Por exemplo, se eu tive uma má experiência com alguém que era arrogante, presunçoso, e conheço alguém com uma característica dessas, já tenho meu mecanismo de defesa armado. Com o passar do tempo, podemos validar a percepção que tivemos ou não. Senão, ficamos taxando as pessoas sem nem conhecê-las.

[04:22] Você chegou à conclusão de que realmente essa pessoa é antipática, o que você faz? Primeiro, não aceite provocações, ela sempre vai querer ter razão, ser melhor do que todas. E ela pode muitas vezes atacar diretamente sua pessoa. Faz sentido? Não entre em disputa com esse tipo de pessoa. Mas também isso não significa que você vai ter que aceitar tudo. Lembre-se de também se posicionar. Não fique intimidado. Se vale a pena, discuta, senão, bola para frente.

[05:10] E também falamos da importância de termos a autoconfiança elevada, porque se convivemos com uma pessoa que deixa a gente sempre para baixo, ou que trabalhamos em um ambiente onde de repente você não tem direito a dar opinião, e quando você dá é só criticada, começamos a ficar mais retraídos.

[05:35] Autoconfiança não está relacionada apenas com a questão estética. Também está relacionada com a forma como lidamos com as situações conforme recebemos críticas.

[05:47] Seja empático. Se pudéssemos definir o curso em uma coisa, seria isso. A partir do momento em que me coloco no lugar do outro, me relaciono melhor, vejo perspectivas diferentes, e começo a expandir minha mente. De repente a pessoa tomou uma atitude porque se sentiu de determinada forma. A partir do momento em que desenvolvemos a

empatia, temos uma perspectiva melhor. E quando nos colocamos no lugar do outro, geramos sintonia. Use e abuse da empatia.

[06:35] Era isso que eu tinha para falar para vocês, espero que tenham gostado. Nos vemos em um próximo curso da Alura.