

 02
Explicação

Relacionamentos interpessoais, também chamados de habilidades sociais, estão presentes em todas as áreas da vida. Fazer novos amigos e manter amizades duradouras, expressando necessidades, compartilhando experiências e empatizando com as experiências dos outros, defendendo interesses, entre outros, são apenas exemplos da importância dos relacionamentos interpessoais. Pelo contrário, um sentimento de incompetência pode levar a uma situação de isolamento social difícil de gerir.

As relações humanas no local de trabalho são uma parte importante do que faz um negócio funcionar. Os funcionários geralmente precisam trabalhar juntos em projetos, comunicar idéias e fornecer motivação para fazer as coisas.

Os benefícios do relacionamento com os outros ou do apoio recebido ocorrem direta e indiretamente. Diretamente porque esse suporte proporciona confiança, ajuda financeira (e outros incentivos) e apoio emocional.

Contribui para melhorar o autoconceito e a auto-estima, e para manter um lugar de controle interno, pois aumenta a sensação de controle que o sujeito tem sobre sua vida.

Mas também indiretamente, uma vez que protegem o sujeito dos efeitos negativos do estresse, ajudando-o a superar situações difíceis.

Em resumo, os benefícios são:

- Saiba por que alguém age como ele.
- Compreenda melhor o comportamento dos outros.
- Controle mais os próprios impulsos.
- Altere alguns aspectos do comportamento que são inadequados.
- Seja mais tolerante consigo mesmo e com os outros.
- Ser mais empático.
- Gere a capacidade de socializar com mais facilidade.
- Trabalhar em equipe.
- Elimine razões de conflito.
- Procure por harmonia individual e social.
- Consiga espontaneidade e autenticidade.
- Encontre satisfação no relacionamento com os outros.

Depois de tantas coisas que o Edson aprendeu, agora chegou o momento dele praticar mais conscientemente para cada vez mais melhorar sua relação com as pessoas que ele conviver, seja no trabalho ou no contexto pessoal.