

07

Questão 6

PROGRESSO:

7/11

"A sra. Silva estava cada vez mais agitada porque seu marido havia impulsionado a batalha."

O que você recomendaria para a sra. Silva caso ela se sentisse agitada DURANTE uma reunião com a empresa de realocação?

Selecione uma alternativa

A Refletir sobre o que aconteceu e como você pode evitar que ocorra novamente; Pedir desculpas sem tentar justificar seu comportamento; Não culpabilizar o outro.

B Sair do ambiente o mais calmamente que puder e dar uma volta para respirar; Esperar 3 minutos em seu "refúgio", usar o relógio do celular; Nomear o sentimento e escrever em um papel se possível.

C Conhecer seus gatilhos emocionais; Estabelecer um padrão profissional para si mesmo; Prosseguir.

D Evitar a espiral da culpa, não há nada a fazer neste momento; Identificar sinais corporais e pensamentos; Relativizar o conflito em questão.

E Concentrar-se, ouvir com atenção e sem interrupções; Fazer perguntas abertas; Parafrasear.