



CAPACITAÇÃO AOS ADJ CMDO PARA CONDUZIR PALESTRA INFORMATIVA SOBRE O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO ADEQUADA NO AMBIENTE FAMILIAR



Com o intuito de fortalecer os vínculos interpessoais e promover um ambiente seguro, a DAP propõe ações educativas voltadas para o protagonismo e autonomia das famílias, auxiliando no desenvolvimento de uma base socioafetiva capaz de amparar todos os integrantes da Família Militar.

A partir disso, ações que visem proporcionar a difusão de conhecimentos voltados para uma melhor comunicação interpessoal, bem como a formação de redes de apoio no âmbito da Família Militar, capazes de fomentar a integração, a cooperação e a colaboração entre famílias e seus membros, contribuindo para um ambiente doméstico saudável e o bem-estar das pessoas, devem ser adotadas por todas as OM do território nacional.

Desta forma, a capacitação aos Adj Cmdo visa prepará-los para ser difundir conhecimento sobre o assunto para que haja promoção do fortalecimento da família militar



A IMPORTÂNCIA DA COMUNICAÇÃO POSITIVA

O que é comunicação positiva?

A comunicação positiva é uma forma de se comunicar que busca estabelecer uma conexão saudável entre as pessoas, através de diálogos respeitosos e saudáveis.

É importante que, ao se comunicar de maneira positiva, as pessoas sejam assertivas, honestas, claras e objetivas, evitando julgamentos, críticas desnecessárias e comportamentos agressivos.





POR QUE É IMPORTANTE TER COMUNICAÇÃO POSITIVA?

- Fortalecimento de relações interpessoais: Uma comunicação positiva pode ajudar a construir relações mais saudáveis e satisfatórias com as pessoas ao nosso redor, sejam elas amigos, familiares ou colegas de trabalho.
- Melhora da autoestima: Quando nos comunicamos de maneira positiva, podemos sentirnos mais confiantes e seguros em nossas interações com os outros, o que pode melhorar nossa autoestima.
- Maior respeito mútuo: Uma comunicação positiva pode ajudar a estabelecer um clima de respeito mútuo entre as pessoas, evitando conflitos desnecessários e promovendo um ambiente mais harmônico.
- Solução de conflitos: Uma comunicação positiva pode ajudar a resolver conflitos de maneira mais efetiva, através de diálogos construtivos que buscam encontrar soluções para os problemas.



COMO PRATICAR UMA COMUNICAÇÃO POSITIVA?

- Escutar ativamente: É importante estar presente durante a conversa e escutar ativamente o que a outra pessoa tem a dizer, evitando interrompê-la ou julgá-la prematuramente.
- Ser claro e objetivo: É importante ser claro e objetivo durante a conversa, evitando falar de forma ambígua ou deixar lacunas de entendimento.
- Ser empático: É importante se colocar no lugar da outra pessoa e tentar entender suas perspectivas e sentimentos, evitando comportamentos agressivos ou desrespeitosos.
- Evitar julgamentos e críticas desnecessárias: É importante evitar julgar ou criticar desnecessariamente a outra pessoa, pois isso pode gerar sentimento de frustração e animosidade.
- Ser assertivo: É importante ser assertivo durante a conversa, expressando suas opiniões e sentimentos de forma clara e respeitosa, sem agredir a outra pessoa.



Uma comunicação positiva é uma habilidade importante para se ter em todas as áreas da vida, pois pode trazer inúmeros benefícios, o bem-estar das famílias ela é fundamental.

Quando as pessoas conseguem se comunicar de forma clara, respeitosa e positiva, os relacionamentos se fortalecem e as dificuldades podem ser superadas de forma mais fácil e harmoniosa.



A COMUNICAÇÃO POSITIVA É ESSENCIAL PARA O BEM-ESTAR E A HARMONIA DAS FAMÍLIAS

Quando as pessoas conseguem se comunicar de forma clara, respeitosa e positiva, elas fortalecem os relacionamentos, evitam conflitos e desenvolvem habilidades importantes para a vida em sociedade. Por isso, é importante incentivar e praticar a comunicação positiva em todas as relações familiares.





Sugere-se os 4 principais tópicos que poderão ser abordados na palestra sobre comunicação positiva para aplicar entre as famílias:

1. Comunicação não violenta: O que é e como aplicá-la nas relações familiares.
2. Escuta ativa: Como ouvir e ser ouvido pelos membros da família de forma efetiva.
3. Comunicação assertiva: Como expressar seus pensamentos e sentimentos de forma clara e respeitosa.
4. A importância da empatia na comunicação familiar: Como entender e reconhecer as emoções dos outros membros da família.

