



YOU ARE ALWAYS MORE!

Home

Calendário

PNL

Coaching

Workshops

Identity Compass

media &amp; more

Newsletter 04-2009

Newsletter 03-2009

Newsletter 02-2009

Newsletter 01-2009

Newsletter 12-2008

Newsletter 11-2008

Newsletter 10-2008

Newsletter 09-2008

Newsletter 08-2008

Newsletter 07-2008

Newsletter 06-2008

Newsletter 05-2008

Newsletter 04-2008

Newsletter 03-2008

Newsletter 02-2008

Newsletter 01-2008

Newsletter 12-2007

Newsletter 11-2007

Newsletter

Contactos

Formadores

Partner

## NEWSLETTER 04/2008

### CONHECE PESSOAS DIFÍCEIS???

Na primária, talvez recorde-se daquele miúdo que era seu colega de turma... Aquele, que quando estava a construir com sua imaginação e peças, um castelo ou outra construção magnífica, ele vinha com aquele ar de mau, uma t-shirt "Mau da Fita" e destruía completamente o seu projecto. E depois... bom... depois ele mostrava a língua, e saía com aquela postura "Sou mau! Muito mau"!!!



Na altura, a sua fúria traduzia-se numa pedra na mão que atirava na direcção dele, ou uns murros, ou então, no dia seguinte, lhe preparar "aquela" surpresa.... Estas estratégias funcionavam quando era criança, porém agora adulto, não passa a atirar pedras as pessoas difíceis que convivem consigo quer a nível profissional, quer a nível pessoal. No entanto algo perdura: continua a sentir dificuldades em lidar com pessoas difíceis, e com a arte de gerir as suas emoções e pensamentos.

Quando adultos, também aprendemos, que as pessoas difíceis não são exactamente agressivas. Elas podem até ser razoáveis, ou serem críticas, ou queixarem-se de tudo, e dessa forma serem consideradas difíceis.

**(CONTINUAÇÃO..)**

### CONHECE PESSOAS DIFÍCEIS???

Algumas pessoas agem dessa forma, influenciadas por experiências negativas do passado, ou possuem este comportamento, porque gostariam de obterem atenção, ou serem ouvidas. Claro que, podemos justificar o comportamento de forma racional, ou talvez poderemos em alguns casos evitar lidar com elas, mas muitas vezes, teremos que cruzar, ou falar ou e estar "cara a cara" com as mesmas. Afinal, muitas dessas pessoas, poderão ser colegas de trabalho, clientes, ou mesmo um familiar. Como fazê-lo??? Como gerir a nós próprios e essas pessoas? Em nossos cursos de coaching e PNL (programação neuro linguística), ensinamos muitas técnicas, que são apreendidas e resultam em comportamentos com a finalidade de lidar com este tipo de pessoas. Nesta pequena *newsletter* seguem algumas etapas que poderão lhe ser úteis:

- ▣ Gerir a emoção. Se permitir que a "irritação" ou a ira, controle a si, o resultado será um descontrole de si, do outro e da situação. Encontrar uma forma para gerir as suas emoções, e lembrar-se que a calma ajuda-lhe a aceder a um comportamento mais assertivo, e logo, uma maior capacidade de resolução da situação.
- ▣ Distanciar-se da situação. Por vezes, as pessoas associam o comportamento da pessoa com a identidade. Por exemplo, quando uma pessoa diz: "és mesmo ignorante, por não assumir que este relatório deveria estar pronto!", o que ela poderia dizer é "não gostei do teu comportamento em não ter perguntado se deveria ou não ser feito o relatório..."quando alguém fizer essa "mistura", recorde que a pessoa, provavelmente não sabe fazer essa separação. Assim o ajudará a compreender que ele/a não está a "insultá-lo/a", mas não encontrou a melhor forma para comunicar consigo.
- ▣ Use a estratégia do ganha-ganha. Refira os objectivos comuns, demonstre que existem aspectos que estão em acordo, use o humor, e faça questões para esclarecer assuntos que estão a ser abordados, para que realmente tenha certeza do que outro pretende.

Recorde está a fazer o seu melhor! Lidar com pessoas difíceis, e incluso com os seus sentimentos e pensamentos é uma arte que pode aprender e desenvolver!

Contactos

Inscrição

Informação

Testemunhos

Referências