

Escuta ativa: o que é e como praticar



Plano de ação

1

Guarde o celular e olhe para a pessoa

2

Deixe a pessoa terminar, mesmo nas pausas

3

Parafraseie o que entendeu antes de responder

4

Faça perguntas abertas como "o que mais?"

5

Pergunte se a pessoa quer ajuda ou só desabafar

Para guardar

Escutar bem é uma escolha: quem se sente ouvido confia mais, baixa a guarda e colabora melhor.

Autor: **Vagner Soares**

Artes gráficas: **Yago Soares**

vagnersoares.com.br