



# 6 DICAS

## PARA MELHORAR SEU RELACIONAMENTO INTERPESSOAL

Com sugestões de filmes e livros



Abertta Saúde  
Promoção da Qualidade de Vida

  
ArcelorMittal

## **COMO MELHORAR O SEU RELACIONAMENTO INTERPESSOAL**

A nossa saúde é composta pela junção de cinco dimensões, sendo uma delas, a dimensão social. A base dessa dimensão é o relacionamento interpessoal, que nada mais é do que a relação, ligação ou vínculo entre duas ou mais pessoas em um determinado contexto, podendo ser familiar, escolar, de trabalho, ou de comunidade. Nesta cartilha, a Abertta Saúde trouxe algumas dicas para melhorarmos o nosso relacionamento interpessoal. Confira:

# 1 | PRATIQUE A ESCUA ATIVA:



Escutar ativamente significa **ouvir atentamente a informação que é transmitida**. Muitas vezes, quando um colega, amigo ou familiar nos passa uma informação ou faz uma crítica/sugestão, já estamos pensando na resposta, e não ouvimos o que o outro tem a nos dizer. Precisamos ouvir com atenção e interesse para termos uma compreensão adequada da situação e, depois, refletir sobre o que foi nos repassado.



 LIVRO:



## 2 | ACEITE AS DIFERENÇAS:



As pessoas são diferentes entre si, e cada um possui qualidades e limitações. Muitas vezes as diferenças podem se tornar um grande problema para os relacionamentos, tanto pessoais quanto profissionais. Precisamos **compreender e aceitar as diferenças das pessoas que nos cercam**, uma vez que elas possuem histórias, valores e trajetórias diferentes das nossas.



### FILMES:



### LIVROS:



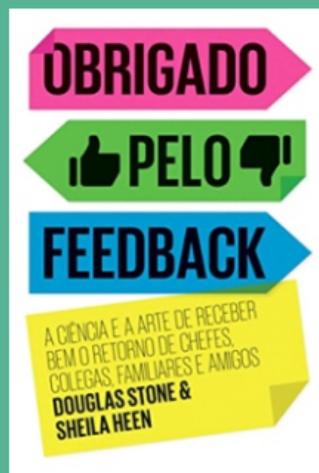
### 3 | **COMPREENDA CRÍTICAS E SUGESTÕES:**



Nem sempre o que você acredita é a verdade única e absoluta. Sendo assim, precisamos saber **ouvir as críticas, sugestões e orientações das pessoas ao nosso redor**. Faça uma espécie de “filtro mental” e preste atenção no que o outro te trouxe, aquilo poderá te acrescentar como ser humano e profissional.



#### **LIVROS:**



# 4 | SEJA PRESTATIVO:



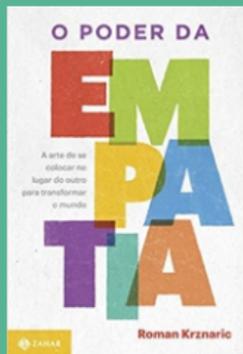
Ajudar os outros quando necessário é uma excelente forma de proporcionar um bom relacionamento no ambiente pessoal e/ou de trabalho. **Muitas vezes aquilo que é fácil para você, poderá ser uma barreira para o outro.**



## FILMES:



## LIVROS:



# 5 | PRATIQUE O RESPEITO:



Conviver em comunidade requer respeito e valorização das diferenças, opiniões e ideias. **Não espere que o respeito comece pelo outro.** Faça a sua parte!



## FILMES:



## 6 | MANTENHA O DIÁLOGO:



A comunicação aberta e eficaz é de suma importância para manter um relacionamento saudável. “Diálogo” significa fala interativa entre duas ou mais pessoas, desta forma, não é somente falar e sim escutar ativamente. Utilize o diálogo para mostrar sua opinião e para mostrar ao outro aquilo que te incomoda. Dialogue sempre!



### LIVROS:



**Abertta Saúde**  
Promoção da Qualidade de Vida



**ArcelorMittal**