

EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence

2.2 Gestão e Resolução de Conflitos em Famílias



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Resultados da Aprendizagem

Ao completar esta sessão, irá:

- Ganhar conhecimento sobre técnicas de resolução de conflitos.
- Ganhar conhecimento para usar mensagens "eu" e não "Tu" na resolução de conflitos.
- Pratique usando mensagens "eu" e "tu" e examine como cada um o faz sentir.



Técnicas de Resolução de Conflitos

| | |
|---------------|--|
| Forçar | Pressionando a sua opinião sobre os outros. |
| Colaboração | Ajudar os outros a encontrar uma solução vantajosa. |
| Comprometedor | Aceitando a situação para apaziguar ambas as partes |
| Retirada | Evitando o conflito afastando-se dele. |
| Suavização | Acomodar as necessidades dos outros antes de satisfazer as suas próprias necessidades. |

Adaptado de:
<https://www.hrpersonality.com/resources/conflict-management-techniques>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Atividade 1

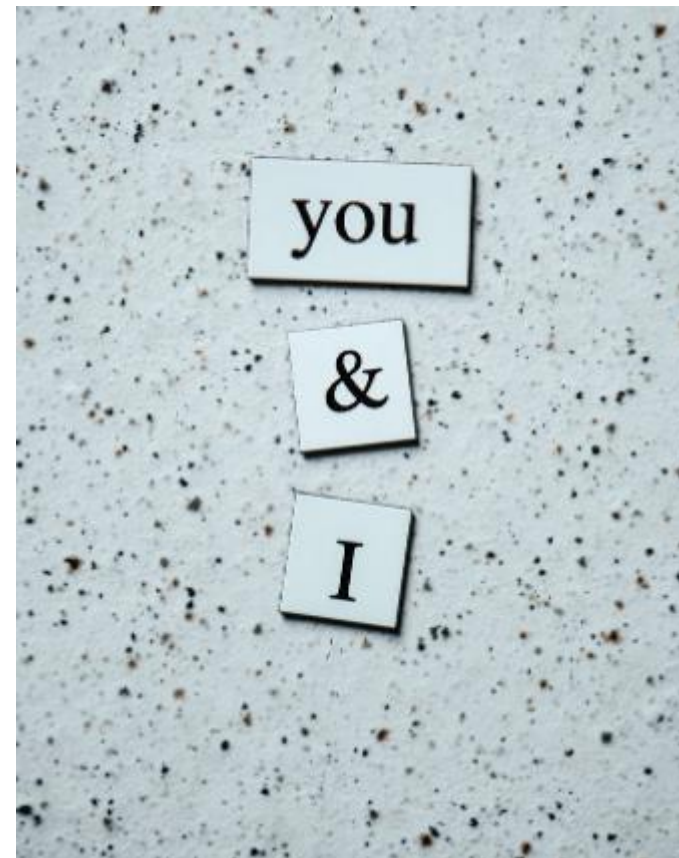
- Participe numa peça de teatro que lhe permita gerir conflitos na sua família.
- Em primeiro lugar, utilize mensagens “tu” para transmitir o seu ponto de vista.
- Em seguida, use mensagens “eu” para transmitir o mesmo ponto de vista.





Mensagens Tu & Eu

- Mensagens “Eu” :
 - Descreva o problema.
 - Discuta o efeito.
 - Explica os sentimentos associados ao problema.
 - Oferece uma solução para o problema.
- Mensagens “tu” :
 - Comece com uma acusação.
 - Use linguagem escalada.
 - Sugere culpa.
 - Encoraja a negação



Atividade

- Participe numa peça de teatro que lhe permita gerir conflitos na sua família.
- Em primeiro lugar, utilize mensagens “tu” para transmitir o seu ponto de vista.
- Em seguida, use mensagens “eu” para transmitir o mesmo ponto de vista.

EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."