Outubro 2026

COMUNICAÇÃO QUE APROXIMA

Pequenas mudanças na forma de falar, ouvir e escrever podem transformar as relações de trabalho



Comunicar também é saber ouvir

Uma comunicação assertiva no ambiente de trabalho vai além de transmitir informações. Ela envolve intenção e postura pautadas no respeito, na escuta ativa, na empatia e na abertura ao diálogo.

ANTES DE RESPONDER, procure compreender.

ANTES DE CONCLUIR, cheque o que você entendeu.

ANTES DE ENVIAR, pense em como a mensagem será recebida.

Comunicação assertiva reduz ruídos e fortalece as relações de trabalho



Na prática: como melhorar?

- Seja objetivo e preciso, sem perder a cordialidade.
- Pratique a escuta ativa.
- Evite mensagens ambíguas ou incompletas.
- Dê feedback sobre comportamentos e situações - não sobre características pessoais. Inclua, sempre que possível, feedbacks positivos.
- Escolha o canal adequado para cada assunto.
- Em conflitos, procure compreender antes de reagir.



COMUNICAR É TAMBÉM CONSTRUIR RELAÇÕES

Quer desenvolver essa competência?

Cursos gratuitos na Escola Virtual do Governo - EV.G/Enap

Comunicação não violenta

https://www.escolavirtual.gov.br/curso/463

Comunicação Assertiva: oratória, retórica e técnicas de apresentação

https://www.escolavirtual.gov.br/curso/1347

Comunicação pública e gestão de relacionamento com cidadão

https://www.escolavirtual.gov.br/curso/772

PARA REFLETIR

Uma comunicação assertiva começa em cada um de nós

No trabalho, comunicar com assertividade, respeito e empatia contribui para:

- MAIS COMPROMETIMENTO
- MENOS RUÍDOS
- MELHORES RELAÇÕES
- MAIS COLABORAÇÃO
- EQUIPES MAIS ENGAJADAS

