



Communication is the key

age group
18-20



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

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
Project Number: 2020-1-UK01-KA204-078983



Comunicação..... 2

Como melhorar as capacidades de comunicação? 12 dicas eficazes para melhorar as capacidades de comunicação:.....3

5 Dicas de conversação e comunicações (com exercícios).....4

10 coisas que nunca debes dizer a um/a adolescente5

49 Atividades de Comunicação, Exercícios e Jogos6



Comunicação

A comunicação é simplesmente o ato de transferir informação de um lugar, pessoa ou grupo para outro. Cada comunicação envolve (pelo menos) um remetente, uma mensagem e um destinatário. ... Estas incluem as nossas emoções, a situação cultural, o meio usado para comunicar, e até mesmo a nossa localização.

As competências de comunicação eficazes, especificamente ouvir e envolver-se num verdadeiro diálogo, podem transformar conflitos. O objetivo é transformar o conflito numa discussão, que nos obriga a superar emoções, envolver o nosso cérebro e usar habilidades de audição ativas.





Como melhorar as capacidades de comunicação? 12 dicas eficazes para melhorar as capacidades de comunicação:

TIP Nº1: LEARN TO LISTEN



"Listen more than you talk."
RICHARD BRANSON

Neste vídeo, partilhámos contigo "12 Dicas Eficazes para Melhorar As Capacidades de Comunicação". Ter boas capacidades de comunicação é fundamental para o sucesso em muitos aspetos da vida. Pode ajudar-te na vida pessoal como a nível profissional e em muitas outras situações. As pessoas que possuem competências de comunicação eficazes verão uma melhor produtividade e melhores relações em todos os aspetos das suas vidas. O desenvolvimento de competências de comunicação não é muito difícil e ao usar estas 12 dicas que viste neste vídeo pode melhorar as tuas capacidades de comunicação e podes tornar-te um comunicador mais eficaz.

[Read more...](#)



5 Dicas de conversação e comunicações (com exercícios)



As capacidades de comunicação são cruciais para a tua capacidade de construir relações com outras pessoas. Seja um negócio, amizade ou mesmo uma relação romântica - as capacidades de comunicação são uma necessidade. Aqui estão 5 dicas/truques únicos que melhorarão drasticamente as tuas conversas e no geral.

[Read more...](#)



10 coisas que nunca debes dizer a um/a adolescente



Ser pai/mãe e educar os filhos da maneira certa, dar-lhes o melhor que puder, ser rigoroso o suficiente e ainda assim ganhar o seu amor não é uma tarefa fácil. Todos sabemos que as palavras podem doer mais do que uma faca, e é por isso que saber comunicar com os seus filhos e o que não fazer é fundamental. Preste atenção a estas frases que nunca deve dizer aos seus filhos ou adolescentes para ajudá-los e protegê-los.

[Read more...](#)



49 Atividades de Comunicação, Exercícios e Jogos



Se procura um recurso rico em ideias, dicas e exercícios que o ajudarão a tornar-se um melhor comunicador e a melhorar as suas relações com a sua família, amigos e colegas de trabalho, veio ao lugar certo!

[Read more...](#)

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."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159