



Verificação de Linguagem Corporal

Nesta atividade, vais criar a lista de verificação de positive deixas não-verbais, como uma postura relaxada, gestos de mão aberta, e acenar. Durante as interações, pratica usando estas deixas e exclui-as ao longo do processo. A seguir, reflete em como te fizeram confortável e quão efetivas é que cada deixa foi. Isto vai ajudar-te a construir linguagem corporal hábitos que reforçam confiança e abertura nos teus laços de mentoria.

Processo:

- 1. Escolhe 1-2 Deixas de Linguagem Corporal para te Focares:** Cada dia ou semana, escolhe 1 ou 2 deixas de linguagem corporal para trabalhares. Foca-te em uma deixa cada dia para construíres a tua sensibilidade e conforto gradualmente.
- 2. Pratica em Situações da Vida Real:** Durante as tuas interações diárias (reuniões, conversas casuais, ou a escutar outras pessoas), foca-te em usar as deixas selecionadas. Tenta incorpora-las naturalmente na tua linguagem corporal.
- 3. Refletir no final do período:** No final do teu período escolhido, reflete em como te saíste:
 - Que deixas foram fáceis de usar?
 - Notaste em algumas reações de outras pessoas quando usaste as deixas?
 - O que foi difícil sobre usar certas deixas?
- 4. Acompanha o teu Progresso:** Mantém um simples diário ou umas notas onde recordes as reflexões e progresso de cada período.

Resultado:

Esta atividade ajuda-te construir língua corporal positiva, hábitos que promovem confiança e abertura na tua mentorização. Isto faz as tuas interações mais suportivas, ajudando o teu mentorado a sentir-se ouvido e dado o seu devido valor.



Lista de Linguagem Corporal:

- Relaxado:** Mantém os ombros relaxados e evita cruzar os braços.

- Gestos abertos:** Usa movimentos naturais de mão aberta para reforçar pontos.

- Acenar:** Acena ocasionalmente para mostrares que estás interessado e a ouvir.

- Contacto visual confortável:** Mantém contacto visual sem olhar em demasia.

- Inclinares-te ligeiramente para a frente:** Mostra interesse sem invadir espaço pessoal.

- Sorrir:** Sorrir para criar uma atmosfera amigável e acolhedora.

- Espelhar:** Subtilmente espelha a postura do mentorado ou os gestos para construir conexão.

- Expressões faciais:** Usa expressões faciais adequadas que refletem a tua atenção e a tua compreensão.

- Tom de voz:** Mantém a calma e um tom estável que transmita suporte e abertura.

- Manter espaço pessoal:** Respeita o espaço pessoal do mentorado para criar um espaço confortável e profissional.

- Deixas vocais:** Faz sons como “mm-hmm” ou “Estou a ver” para encorajar a conversa sem interromper.

-

Lista de Linguagem Corporal:

