



Resolução de conflitos

Esta atividade ajuda a desenvolver estratégias de comunicação eficazes para resolver divergências nas relações de mentoria. Ao explorar cenários de conflito da vida real e praticar o diálogo construtivo, aprenderá a lidar com conversas difíceis com confiança e profissionalismo.

Processo:

1. Workshop sobre cenários de conflito (15 min)

Cenário: Um mentor e um mentorado discordam sobre a escolha de uma carreira (por exemplo, o mentorado quer seguir um caminho não convencional, mas o mentor acredita que outro caminho é mais seguro).

- Em grupo:
 - Discuta diferentes abordagens para resolver o conflito.
 - Faça um brainstorming sobre como comunicar-se de forma eficaz sem descartar a perspectiva do mentorado.
- Sozinho: *Refleta sobre um conflito profissional ou de mentoria passado e escreva três abordagens possíveis para resolvê-lo.*

2. Treino de competências de comunicação (10-15 min)

- Pratique o uso de técnicas de escuta ativa e afirmações na primeira pessoa para expressar discordância de forma construtiva.
- Exemplos de afirmações na primeira pessoa:
 - «Fico preocupado quando ouço dizer que estás inseguro, porque quero ajudar-te a tomar uma decisão com confiança.»
 - «Respeito a tua escolha e gostaria de explorar diferentes perspectivas contigo para que te sintas preparado para os desafios que virão.»
- Em grupo: Formem duplas e encenem uma discussão entre mentor e mentorado usando essas técnicas.
- Sozinho: Escreva uma resposta estruturada usando frases com «eu» para um cenário de conflito potencial.

Reflexão:

- Num conflito, prefere evitar o confronto, ceder ou afirmar a sua posição?
- Avalie a sua capacidade de ouvir durante conflitos numa escala de 1 a 5.

