

ICEBREAKER

Comunicando a partir da identificação dos padrões

ST, SF, NF, NT



Propósito: Identificar padrões e aprender a melhorar o processo de comunicação.

Tempo: De 30 a 40 minutos

Materiais: Flip-chart e canetas de cores diversas.

Documento sugerido: *Talking in Type* (em tradução livre, *Falando no Tipo*), disponível somente em inglês no [CAPT \(Center for Applications of Psychological Type, Inc.\)](#).

PROCESSO:

1. Divida os participantes em 4 grupos: ST, SF, NF, NT

2. Atribua todo o grupo para responder as seguintes perguntas:

- O que é uma boa comunicação?
 - Como você gosta de ser comunicado?
- (Escreva-as em uma folha inteira de papel de *flip-chart*).

3. Espalhe os quatro grupos pelo ambiente e peça a cada um que responda as questões dentro de 10 a 15 minutos. Dê-lhes uma folha de papel *flip-chart* e um marcador para registrar as respostas. Esse exercício tem mais valor quando você tem a oportunidade de expor os resultados e comparar as respostas dos diferentes grupos.

4. Desfaça os grupos e peça a cada um para segurar suas respostas e relatório com os resultados. Para o máximo contraste, tenha o relatório dos grupos na seguinte ordem: ST, NF, SF, NT.

5. Exemplos de respostas:

ST: Parafraseando, você repete o que eu digo e eu repito o que você diz para ter certeza de que nos entendemos; nós focamos nos fatos e não deixamos que as emoções interfiram, concordamos em discordar; as pessoas são diretas sobre o conteúdo importante e não divagam; a comunicação é específica.

SF: Nós nos respeitamos; ouvimos a posição uns dos outros; trabalhamos para um resultado harmonioso; procuramos áreas de consenso; não levantamos o tom de voz nem nos ferimos; nós nos tratamos como pessoas e levamos um tempo para nos conectarmos.

NF: Trabalhamos para uma visão comum; nos respeitamos e mostramos respeito pelo outro; somos honestos; procuramos um consenso e uma solução inclusiva, há atenção ao que se diz e também como se diz; mesmo quando há desentendimento, ainda existe a preocupação em sermos cuidadosos e atenciosos.

NT: A transferência de conteúdo preciso com o menor ruído possível; há alta sinalização e baixo ruído; existe uma troca justa de informações; conteúdo e processo, verbais e não verbais, são levados em consideração; a franqueza é importante, "apenas me diga" sem drama; nós respeitamos um ao outro.

6. Os grupos relatam, discutem semelhanças e diferenças. Padrões típicos são observados a seguir. Lembre-se que são todos relativos, embora as diferenças entre ST, SF, NF, NT dentro do grupo como um todo sejam sempre evidentes. A ocupação e o treinamento dos participantes podem influenciar os resultados.

Padrões ST: Descrições comportamentais sobre o que constitui boa comunicação, foco em conteúdo/ fatos em vez de "atmosfera" ou relacionamento, mais impessoal/ direto.

Padrões SF: Foco em ouvir, buscar harmonia, sem ferir sentimentos, respeitando/ cuidando do outro a partir da perspectiva das "pessoas reais", muito pessoal e orientado para relacionamento.

Padrões NF: Um sentido mais abstrato de "se dar bem" um com o outro; ideais sobre como as pessoas "em geral" devem se tratar, uma descrição vaga de qualidades de relacionamento ou atmosfera (vaga para outros tipos, não para NFs), preocupação por harmonia e respeito.

Padrões NT: Uma descrição mais abstrata, impessoal (muitas vezes, sistêmica) com alguns comportamentos precisos prescritos, o "modelo" de boa comunicação que incorpora "múltiplos níveis" (verbal, não verbal, conteúdo, processo, resultado); um modelo de matriz em que as ideias de todos os membros do grupo foram incorporadas.

7. Indique ao grupo que existem algumas diferenças fundamentais nas formas como definem a comunicação. Você pode dizer algo como "Se não o definimos da mesma forma, é uma surpresa que tenhamos problemas para acontecer?" Pergunte ao grupo como eles podem integrar elementos dessas diferentes definições para melhorar a comunicação em seu grupo.

VARIAÇÕES:

A. Como você promove uma boa comunicação (na equipe, no trabalho)?

B. Quais são as barreiras para a comunicação eficaz?

C. O que é um bom *feedback*?