

Como comunicas *realmente* — e o que isso *revela sobre ti?*

O Guia de Diagnóstico de Comunicação
para Quem Quer Conectar de Verdade

Formadora Certificada IEFP

29 anos de experiência · Portugal e Espanha

Andrea Antunes

Fundadora · Vértice Academy

*"A maior ilusão da comunicação
é a ilusão de que ela aconteceu."*

Andrea Antunes · Vértice Academy

RECONHECES-TE NISTO?

Dizes algo com a melhor intenção — e a outra pessoa interpreta o oposto. Tens uma conversa importante e saís com a sensação de que não foste ouvido/a. Ou evitas dizer o que precisas para não criar conflito — e acumulas em silêncio.

A comunicação parece simples — até percebermos que intenção e impacto nem sempre coincidem. Grande parte do impacto da comunicação depende também do tom, da postura e da linguagem não verbal. E isso raramente nos ensinam.

"Às vezes dizemos exatamente o que queremos dizer, mas a forma como dizemos muda completamente o efeito."

Existem quatro estilos comunicacionais — passivo, agressivo, passivo-agressivo e assertivo. Cada um tem vantagens e custos nas relações. Reconhecer o teu padrão comunicacional é o primeiro passo para comunicar com mais clareza e menos desgaste.

O TEU DIAGNÓSTICO — 5 PERGUNTAS

Responde com honestidade. Não há respostas certas — apenas sinais sobre o teu padrão comunicacional.

Consigo expressar o que preciso de forma direta, clara e respeitosa?

SIM

NÃO

Quando alguém me diz algo que não gosto, consigo responder sem escalada ou silêncio?

SIM

NÃO

Em conversas importantes, consigo ouvir sem já estar a preparar a minha resposta?

SIM

NÃO

Sei dizer não sem culpa excessiva e sem justificações desnecessárias?

SIM

NÃO

Depois de uma conversa difícil, fico com a sensação de ter sido autêntico/a?

SIM

NÃO

Maioria SIM	Boa base comunicacional. A formação vai aprofundar o storytelling e a comunicação de impacto.
Metade / Metade	Há padrões a trabalhar. Pequenas mudanças na comunicação podem transformar a qualidade das relações.
Maioria NÃO	É exatamente aqui que tudo começa. E perceber o padrão é metade do caminho.

Este diagnóstico é um ponto de partida para reflexão — não uma avaliação clínica.

A Técnica DESC — assertividade em 4 passos

Assertividade não é agressividade nem submissão. É expressar o que pensas, sentes e precisas de forma direta, honesta e respeitosa.

A técnica DESC é uma ferramenta útil para comunicar com clareza e respeito — sobretudo quando precisas de ser claro/a sem criar defensividade no outro.

D	Descreve Descreve o comportamento concreto, sem julgamento. 'Quando o relatório chega depois do prazo combinado...'
E	Expressa Expressa como te sentes. 'Fico preocupado/a porque compromete o trabalho de equipa.'
S	Solicita Pede o que precisas de forma específica. 'Precisava que me avisasses com antecedência quando prevês um atraso.'
C	Consequências positivas Explica o benefício mútuo. 'Assim consigo reorganizar as prioridades e entregamos o projeto a tempo — para toda a equipa.'

Esta é apenas uma das ferramentas. Na formação trabalhamos escuta ativa, linguagem positiva, storytelling e como comunicar com impacto em qualquer contexto.

O PRÓXIMO PASSO

Se este diagnóstico mostrar padrões que te custam energia ou relações, esta formação pode ajudar — é o lugar onde isso muda com prática real.

Formação · Comunicação Positiva

Conecta, Inspira e Transforma com as Palavras

Formato presencial ou online síncrono, disponível em Portugal e Espanha.

O que vais ganhar com a formação:

- Identificar o teu estilo comunicacional dominante
- Desenvolver assertividade e o poder do não
- Praticar escuta ativa e comunicação empática
- Comunicar com impacto através do storytelling

Fala comigo.

Para percebermos se esta formação faz sentido para ti ou para a tua equipa.

formacao@verticeacademy.eu · verticeacademy.eu

Andrea Antunes

Fundadora · Vértice Academy · Assistente Social · Formadora Certificada IEFP

29 anos de experiência a acompanhar pessoas em processos de mudança.

“O maior projeto de cada ser humano é ele próprio.”

Aprendi, ao longo deste percurso, que a mudança real começa dentro de cada um de nós.

A Vértice Academy nasceu da convicção de que a liderança pessoal não é um privilégio de alguns — é uma competência que todos podem desenvolver.

29

anos de experiência
assistente social

25

anos como formadora
certificada IEFP

4

áreas de atuação
DGERT

2

mercados
Portugal · Espanha

“O momento em que decides responder em vez de reagir — esse é o teu vértice.”

Andrea Antunes