DIÁRIO DE PRÁTICAS INFORMAIS (CALENDÁRIO DE COMUNICAÇÃO) – SEMANA 6

Descreva a comunicação. Com quem? Assunto?	**O que você quis da outra pessoa e/ou como queria ser tratado?**	**O que você realmente conseguiu (em termos de resultado e tratamento)?**	**O que acha que a <u>outra pessoa</u> queria? O que ela realmente conseguiu (resultado/tratamento)?**	**Como se sentiu (física e emocionalmente) durante e depois?**	**O que nota AGORA (física/emocional/mental) enquanto se recorda dessa comunicação?**
EXEMPLO Liguei para a empresa telefonica para mudar o meu plano de telefone, esta foi a terceira vez que fui transferido.	Eu queria que ela mudasse o meu plano, assumisse a responsabilidade, fosse simpática e compreensiva.	Foi-me dito que eu tinha de falar com outra pessoa e fui transferido pela 4ª vez. Ela foi antipática, até rude.	Queria fazer com que eu falasse com outra pessoa, para não ficar chateado. Ela conseguiu que eu concordasse em falar com outra pessoa, mas continuei irritado e chateado.	Estômago apertado, ombros tensos, zangado com ela e com todo o tempo que aquilo estava a demorar. Melhor, assim que cheguei à pessoa certa.	No início, aperto, mas depois apenas desconforto no estômago - sinto-me um pouco envergonhado por estar tão zangado com alguém que só estava a tentar fazer o seu trabalho.