

Se já precisaste de comunicar com alguém que não fala o teu idioma, sabes como a comunicação não-verbal pode ser eficaz. Estima-se que 70% da nossa comunicação total seja não-verbal. No mundo do desporto, surgem inúmeras situações em que a comunicação não verbal eficaz é essencial para um bom desempenho - um aceno de cabeça,

um olhar de relance ou um sinal de mão pode comunicar informações vitais aos companheiros da equipa. É igualmente importante para o teu papel como treinador.

Estás ciente de cada uma dessas dimensões da comunicação não-verbal e que é eficaz tanto no envio quanto na recepção de mensagens não-verbais por meio de cada tipo? Quaisquer habilidades que tenhas em comunicação não-verbal provavelmente foram obtidas através do trabalho da vida diária. Ensinar habilidades de comunicação não-verbal usando apenas palavras escritas ou faladas, ou aprender habilidades não-verbais sem praticá-las, não é fácil.

O teu primeiro passo, então, é reconhecer a importância das mensagens não-verbais no processo total de comunicação. Uma maneira de desenvolver habilidades não-verbais é observar o feedback que os outros te dão enquanto envias e recebes mensagens não-verbais. O valor desse feedback depende da tua sensibilidade e receptividade a ele. Quanto mais sensível te tornares aos sinais não-verbais, maior a probabilidade de seres capaz de expressar os teus sentimentos e atitudes de forma não-verbal e de compreender os sentimentos e atitudes dos atletas. Este é um aspecto importante do desenvolvimento da empatia.

Para receberes os meus artigos e conteúdo informativo, subscreve a minha newsletter aqui.

Paula Costinha
Finanças Pessoais e Auto-conhecimento

Programas de auto-conhecimento
Formação a empresas
eu@paulacostinha.com
www.paulacostinha.com