



DIVERSIDADE E  
INCLUSÃO

# RELACIONAMENTO INTERPESSOAL





O relacionamento interpessoal é o processo de conhecer, interagir e criar laços com indivíduos ou um grupo.

No caso do trabalho, podem ser os colegas, chefes ou qualquer outra pessoa que chegue em nossa vida por meios profissionais.

O relacionamento interpessoal é um dos fatores que interferem no clima do ambiente de trabalho, andamento de projetos e resultados conquistados pelas empresas.

Afinal, as organizações são feitas de pessoas e, mais diretamente, daquilo que elas produzem em conjunto.



# RELACIONAMENTO INTERPESSOAL

- A importância do relacionamento interpessoal
- Tipos de relacionamento interpessoal
- Dicas para melhorar o relacionamento interpessoal no trabalho
- A Importância da Comunicação no Ambiente de Trabalho
- A Diferença entre Relação interpessoal e intrapessoal
- Fatores que influenciam nas relações interpessoais
- Pilares do relacionamento interpessoal saudável
- HORA DE COLOCAR EM PRÁTICA: Qual a sua linguagem de comunicação?
- HORA DE COLOCAR EM PRÁTICA: Análise de SWOT (FOFA)

**CONFORME UMA PESQUISA REALIZADA PELA ROBERT HALF EM 2023,  
42,86% DAS PESSOAS PEDIRIAM DEMISSÃO,  
POR CONTA DO AMBIENTE DE TRABALHO**

**Hoje, qual o fator principal que faria você pedir demissão?\***

**Liderados - em %**

Ambiente tóxico	<b>42,86</b>	
Falta de reconhecimento	<b>13,43</b>	
Imposição de trabalho 100% presencial	<b>13,14</b>	
Falta de plano de carreira	<b>8,86</b>	
Falta de protagonismo	<b>3,71</b>	

Fonte: Inteligência Emocional e Saúde Mental no Ambiente de Trabalho 2023. Realizado por The School of Life e Robert Half com 774 profissionais empregados no Brasil. \* Múltipla escolha

# **A importância do relacionamento interpessoal**

**A qualidade dos relacionamentos acaba interferindo em nossa qualidade de vida, pois precisamos ter com quem contar ao longo da nossa existência.**

**Se cultivamos interações pautadas pelo respeito, cooperação e empatia, a chance de termos um retorno positivo em qualquer esfera aumenta.**

**Isso porque o grupo se transforma em um time, fortalecido pelo cuidado e reconhecimento da contribuição de cada membro, conforme suas habilidades e experiências.**

**Quem possui boa desenvoltura nas interações, também está mais bem preparado para gerir pessoas e equipes com sucesso.**

# Tipos de Relacionamento Interpessoal

- Pessoal:

Engloba todos os relacionamentos que estabelecemos através de laços:

1. Sanguíneos (família),
2. Criação (família, amigos)
3. Ou interesses em comum (colegas de escola, faculdade, equipes, eventos sociais, parceiros amorosos).

Esse tipo de relacionamento tem grande influência sobre: a formação da personalidade, visão de mundo, valores, rotina e até dos gostos pessoais.



# Tipos de Relacionamento Interpessoal



- Virtual

1. Costuma ser menos profunda e estar relacionada a **momentos de lazer** na frente de uma tela.
2. São aqueles amigos que conhecemos pelas **redes sociais**, que reencontramos por meio da internet ou com quem nos distraímos jogando na mesma equipe nossos **games** favoritos.

Apesar de a maioria das relações virtuais ser superficial, há quem estabeleça **laços profissionais** e até amorosos nesse formato.

# Tipos de Relacionamento Interpessoal

- Profissional

1. Com pessoas que interagem para **dar andamento a projetos e negócios.**
2. Pode incluir um tom de formalidade, em especial quando os indivíduos não se conhecem bem,
3. Ou de um jeito mais descontraído, dependendo da **cultura empresarial.**



“As pessoas não atuam isoladamente, mas por meio de interações com outras pessoas para poderem alcançar seus objetivos.”

**Idalberto Chiavenato**

# Dicas para melhorar o relacionamento interpessoal no trabalho

## 1. Coloque - se No Lugar Do Outro

O bom relacionamento interpessoal no trabalho parte da ideia que lidamos com diferentes perfis comportamentais.

Por isso, tudo se torna mais fácil quando focamos as interações no outro, nos abrindo para compreender seu ponto de vista



## 2. Adapte Sua Abordagem

Prefira sempre a comunicação não violenta e tons mais brandos, mesmo que precise chamar a atenção para uma conduta inadequada.

# Dicas para melhorar o relacionamento interpessoal no trabalho

## 3. Gerencie Os Primeiros Três Minutos

Comece escutando a outra pessoa, em vez de julgar ou tirar **conclusões precipitadas**.

Tenha em mente que ela teve algum motivo para te procurar ou agir de determinada maneira.

## 4. Ouça Ativamente

A escuta ativa é uma arma poderosa para melhorar as relações em qualquer lugar, incluindo o ambiente de trabalho. Por isso, dedique-se a ouvir e **construir soluções em conjunto**.

# PILARES DA **ESCUTA ATIVA**



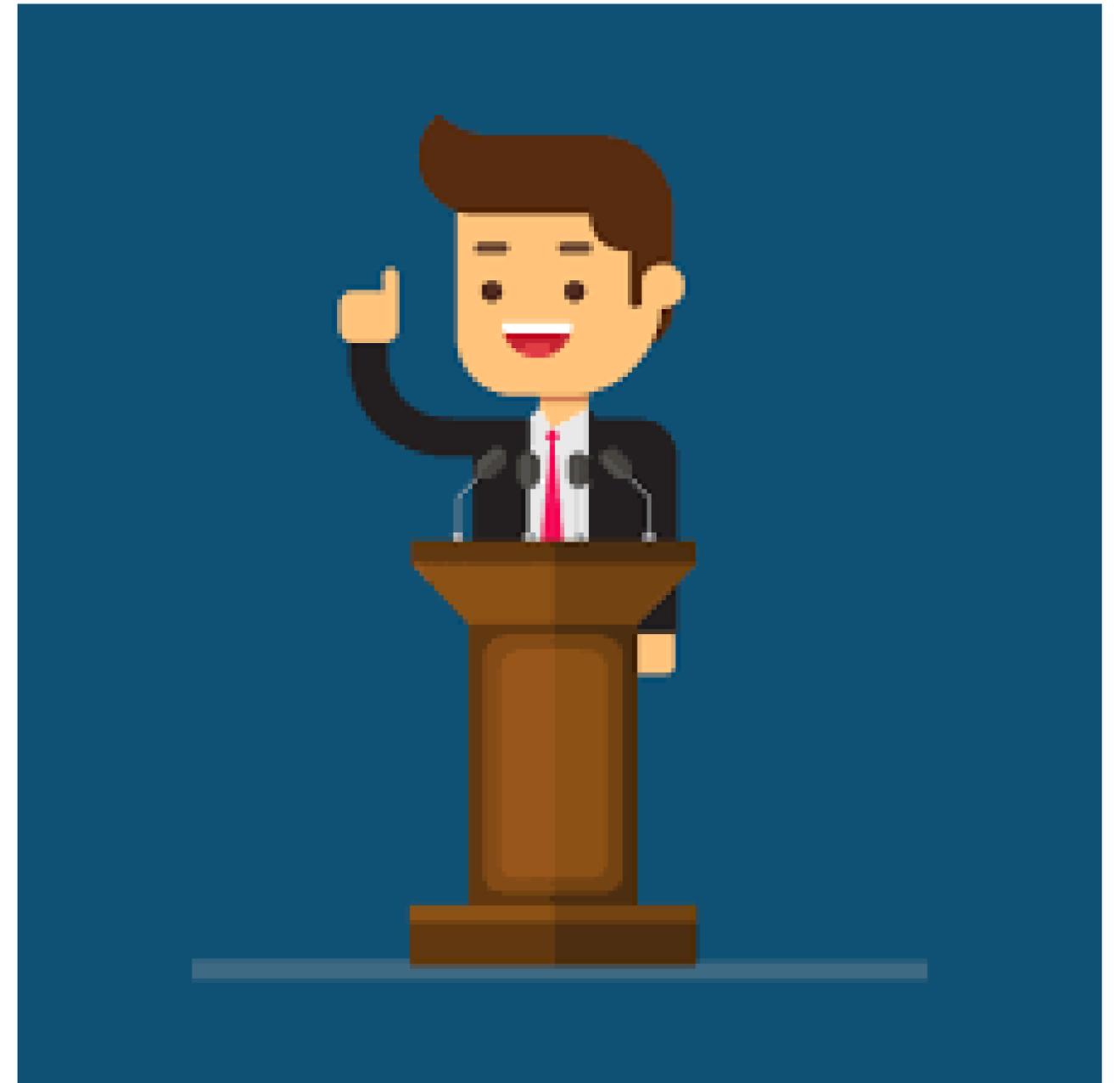
# Dicas para melhorar o relacionamento interpessoal no trabalho

## 5. Fale Mais De Si Mesmo

Às vezes, esquecemos de compartilhar nossos sucessos e fracassos com os colegas, principalmente se forem nossos liderados.

Porém, falar sobre episódios do passado e de **como nos sentimos** é um jeito inteligente de nos aproximar das outras pessoas.

Afinal, todos somos humanos, temos forças e fraquezas.



# Dicas para melhorar o relacionamento interpessoal no trabalho

## 6. Administre A Linguagem Não Verbal



Nossa postura costuma dizer muito, até mais do que palavras.

A expressão facial, posição dos braços e para onde olhamos são exemplos de comunicação não verbal e **transmitem mensagens** às outras pessoas.

Portanto, fique atento, relaxado e mantenha o olho no olho para mostrar que é sincero durante uma conversa.

# Dicas para melhorar o relacionamento interpessoal no trabalho

## 7. Abrace As Diferenças

Atualmente, muitas organizações já perceberam o **potencial da diversidade**, que **acrescenta criatividade** aos times, partindo de pontos de vista distintos.

Essa dinâmica começa na aceitação das diferenças, que são partes inerentes a qualquer tipo de relação. Faça um esforço para se **aproximar de colegas com pensamento diferente**, e logo vocês estarão aprendendo uns com os outros.



# Os 6 tipos de equipes de trabalho

1

## Equipe funcional

- Hierarquia bem definida
- Membros executam a mesma função

2

## Equipe interfuncional

- Membros atuam em diferentes áreas
- Trabalho colaborativo e trocas de ideias são incentivados

3

## Equipe autogerida

- Autonomia para tomada de decisões
- Alto senso de responsabilidade e maturidade

4

## Equipe de projetos

- Grupo multidisciplinar
- Foco em um projeto só. Após a conclusão, a equipe é dissolvida

5

## Equipe de força-tarefa

- Criada para resolver emergências
- Extremamente focada e proativa

6

## Equipe de solução de problemas

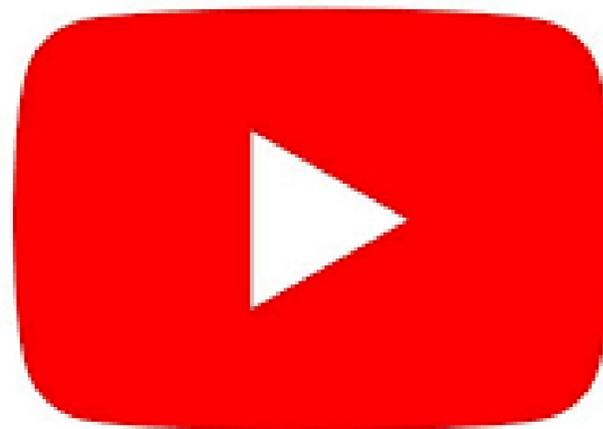
- Foco em aperfeiçoamento de processos
- Depende da aprovação de outros departamentos para aplicar as soluções

# MODELOS DE EQUIPES NO AMBIENTE DE TRABALHO

# A Importância da Comunicação no Ambiente de Trabalho

Pense, no seu trabalho.

Qual personagem, conforme o vídeo te representa?



[https://www.youtube.com/watch?v=vv8BLLnqSCNE&ab\\_channel=B2M%C3%ADdia%7CTVCorporativa%2CAppeDigitalSignage](https://www.youtube.com/watch?v=vv8BLLnqSCNE&ab_channel=B2M%C3%ADdia%7CTVCorporativa%2CAppeDigitalSignage)

**A diferença:  
Interpessoal**

**X**

**Intrapessoal**

# Entenda a diferença

## Relacionamento interpessoal:

Se refere a como nos relacionamos com os demais indivíduos.

**Inclui o eu, o outro e o ambiente.**

## O desafio da comunicação

Equalizar

### Intenção

O que eu quis dizer e com quais objetivos

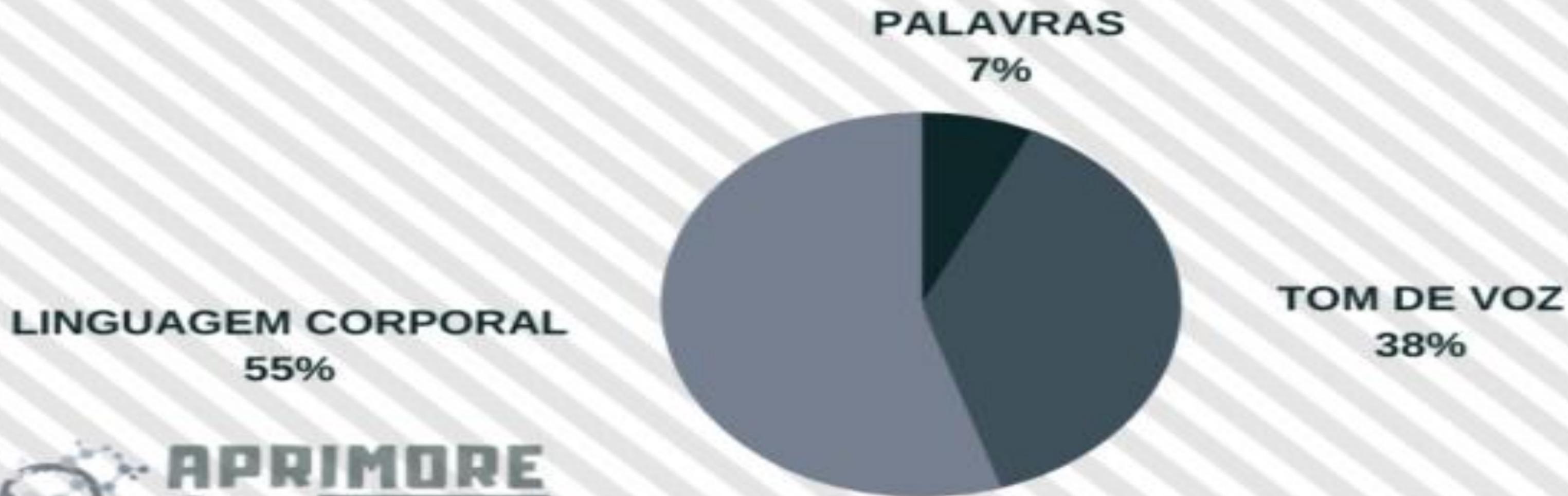
### Impacto

O que a outra pessoa entendeu e que intenções ela atribuiu a mim

# Entenda a diferença

## Relacionamento interpessoal:

### *ELEMENTOS DA COMUNICAÇÃO INTERPESSOAL*



# Relação intrapessoal corresponde a como lidamos conosco.

1. Somos seres complexos, forjados por caráter, personalidade, cultura, experiências, interações e conhecimentos diferentes.
2. É a soma desses pontos que nos torna únicos, e muitos deles não pertencem ao nosso racional.
3. Com uma mesma experiência, temos a vivência de uma forma distinta, por ser pessoas diferentes: suas bases e filtros são diversos.

**Daí a necessidade, de que cada um invista em autoconhecimento, desvendando gatilhos e outros mecanismos que afetam seu comportamento interpessoal e adquirindo inteligência emocional.**

# Fatores que influenciam nas relações interpessoais

## 1. Comunicação

- Em uma relação saudável e equilibrada, essa comunicação tem mão dupla: as duas pessoas estão dispostas a **falar e escutar.**
- Com uma boa comunicação, é possível a **criação de vínculo.**
- O primeiro passo é se atentar para a qualidade do **primeiro contato** (priorize uma comunicação assertiva, sendo empática e não violenta)



# Fatores que influenciam nas relações interpessoais



## 2. Interações

Essas interações podem ocorrer de forma **espontânea ou planejada**, mas é importante que sejam pautadas pelos mesmos princípios.

A qualidade da soma das experiências obtidas nessas primeiras interações, é muito importante para viabilizar uma aproximação.

.

# Fatores que influenciam nas relações interpessoais

## 3. Aproximação

Na fase de aproximação, as pessoas começam a perceber com mais clareza os interesses e características que têm em comum ou que se complementam.

Isso é importante para dar um sentido a esse movimento.

Quando fica nítido que as interações com determinada pessoa são prazerosas e/ou vantajosas, a aproximação se torna natural.



# Fatores que influenciam nas relações interpessoais

## 4. Manutenção

- O conjunto de hábitos e atitudes que preservam e renovam a relação entre duas ou mais pessoas.

- Exemplo:

Dois amigos que moram longe, podem combinar uma videoconferência uma vez por mês para botar o papo em dia.

Já uma relação entre dois parceiros de negócio, pode demandar encontros mais frequentes e com uma pauta específica, visando um objetivo em comum (o crescimento da empreitada).



# Pilares do relacionamento interpessoal saudável

## 1. Autoconhecimento

Quem não se conhece, não sabe lidar consigo mesmo e acaba insatisfeito com sua postura, o que impacta o humor, visão de mundo e a forma como encara as situações no dia a dia.

A falta de autoconhecimento potencializa atitudes explosivas, equivocadas, agressivas e ofensivas para as pessoas que nos cercam, favorecendo críticas destrutivas e discussões.

Também embaça nossa autoimagem e reforça a tendência a tomarmos as reações do outro como algo pessoal, o que dificulta a resolução dos conflitos.

## 2. Adequação Ao Ambiente

Os níveis de adequação, são determinados pelo tipo de ambiente em que a relação se desenvolve, que pode ter regras específicas. No ambiente de trabalho, por exemplo, predominam interações formais e naturalmente mais distantes, a fim de conferir clareza às negociações, às tarefas e à rotina. Não significa que toda empresa, preza pelo formalismo na linguagem ou que alguns colegas não possam se tornar amigos. Contudo, costumam existir limites claros para as relações, que devem ser respeitados durante a jornada de trabalho.

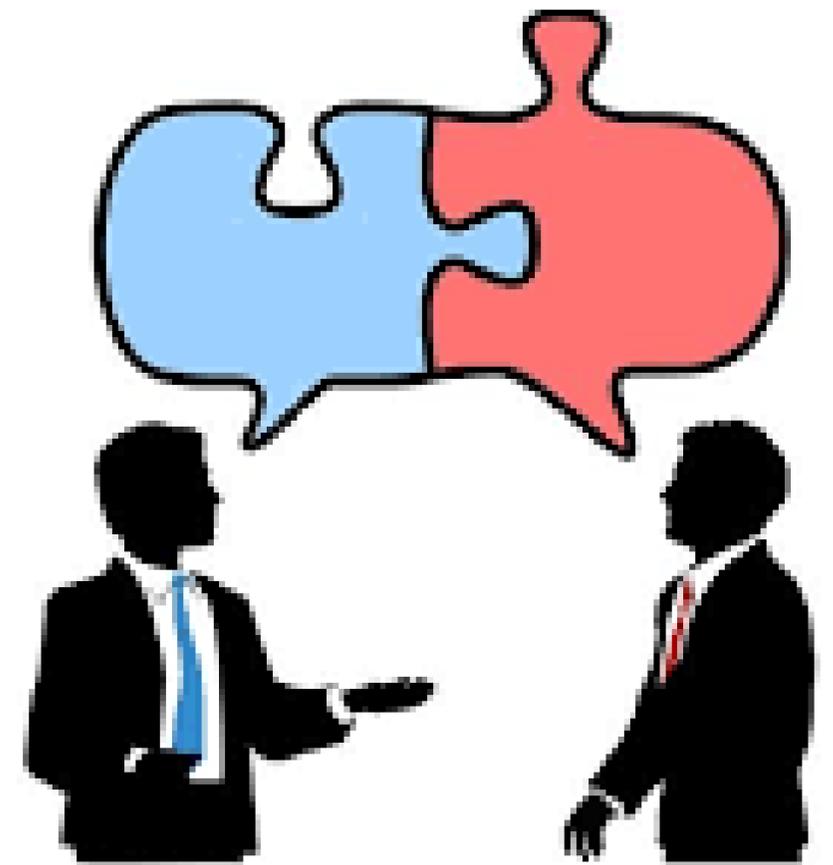
# Pilares do relacionamento interpessoal saudável

## 3. Comunicação Assertiva

Ser claro e direto é fundamental para manter relacionamentos interpessoais saudáveis, sem ruídos ou mal-entendidos a respeito do que desejamos expressar.

Foque sempre na simplicidade e abra espaço para que o outro tire dúvidas, dê e receba feedback.

Outra boa pedida é apostar na comunicação não violenta, que agrega leveza às conversas e afasta a possibilidade de interpretações equivocadas.



# Pilares do relacionamento interpessoal saudável

## 4. Empatia

Pode ser descrita como o ato de calçar os sapatos do outro, de enxergar através da visão de quem nos relacionamos para compreender suas motivações, desejos e necessidades.

Essa competência é bastante complexa, mas pode ser aprendida por quem desejar, começando pelo respeito e o entendimento de que o diferente enriquece a humanidade.



# Pilares do relacionamento interpessoal saudável

## 5. Ética

Embora seja comumente **relacionada ao trabalho**, tratar os relacionamentos com ética beneficia a todos.

Quando bem direcionado, esse conjunto de princípios e valores morais permite a valorização de atributos importantes, como o respeito, a honestidade e a transparência, embasando a construção da **confiança mútua**.

## 6. Gentileza

**Adotar uma postura gentil abre portas, tanto pessoal quanto profissionalmente.** Isso porque toda relação é alimentada por detalhes, e ser gentil é dar atenção a coisas que parecem pequenas, mas fazem a diferença no final do dia.

Já reparou no quanto o ambiente fica mais acolhedor quando todos se cumprimentam, são solícitos e ajudam o próximo?

O trabalho (seja na empresa ou fora dela) se torna leve e até divertido, pois os indivíduos se sentem importantes naquele local.

# Pilares do relacionamento interpessoal saudável

## 7. Capacidade de Receber críticas:

Se um colega de trabalho deu um feedback ruim sobre algum aspecto do seu trabalho, por exemplo, não entenda isso como uma reprovação da sua pessoa, e sim como uma crítica pontual e específica que pode fazê-lo crescer profissionalmente.

E quando for preciso criticar, faça-o seguindo os pilares citados acima: comunique de maneira assertiva, mas com **empatia, ética e gentileza**. Tanto em uma quanto em outra situação, o segredo é dissociar a situação específica dos demais aspectos do relacionamento entre as pessoas.

## 8. Respeito

É **qualidade essencial** para um relacionamento saudável, seja entre colegas de trabalho, amigos, parentes ou namorados.

Ele entra em cena principalmente nas situações em que a vontade de um, não bate com o pensamento do outro.

Por mais que duas pessoas tenham gostos e modos de pensar parecidos, esse tipo de **divergência** é muito comum.

# Pilares do relacionamento interpessoal saudável

## 9. Reconheça Erros

É uma das ações mais difíceis.

É raro encontrar uma pessoa que seja de tal forma **desapegada do ego**, que ache fácil reconhecer seus erros.

Em geral, as pessoas têm um sentimento de orgulho que as fazem encarar a admissão do equívoco como um fracasso, e não como algo natural nos relacionamentos.

Mas pode ter certeza que, se você cultivar esse hábito, será reconhecido como uma pessoa honesta, transparente e **agradável de se relacionar**.

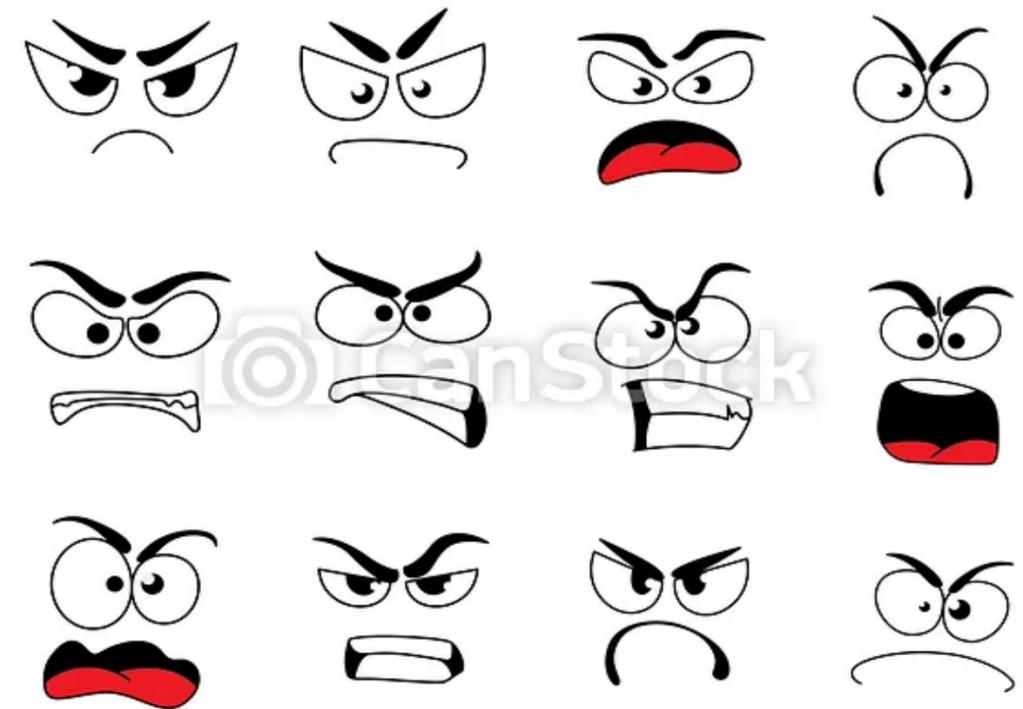


# HORA DE COLOCAR EM PRÁTICA:

- INDIVIDUALMENTE,  
RESPONDA:

**COMO VOCÊ CONSIDERA A  
SUA COMUNICAÇÃO?**

- AGRESSIVO
- PASSIVO
- ASSERTIVO

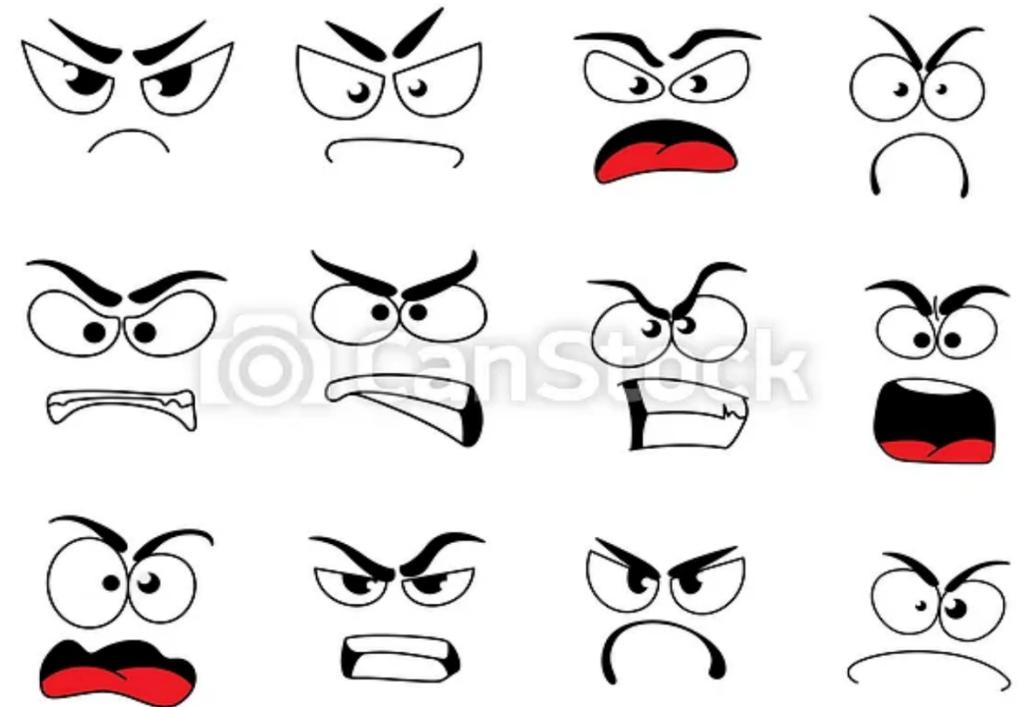


© CanStockPhoto.com - csp57469851

# HORA DE COLOCAR EM PRÁTICA:

- **VEJA O VÍDEO, E ENTENDA O SEU PERFIL:**

<https://www.youtube.com/watch?v=rd1mCZVNnxE>

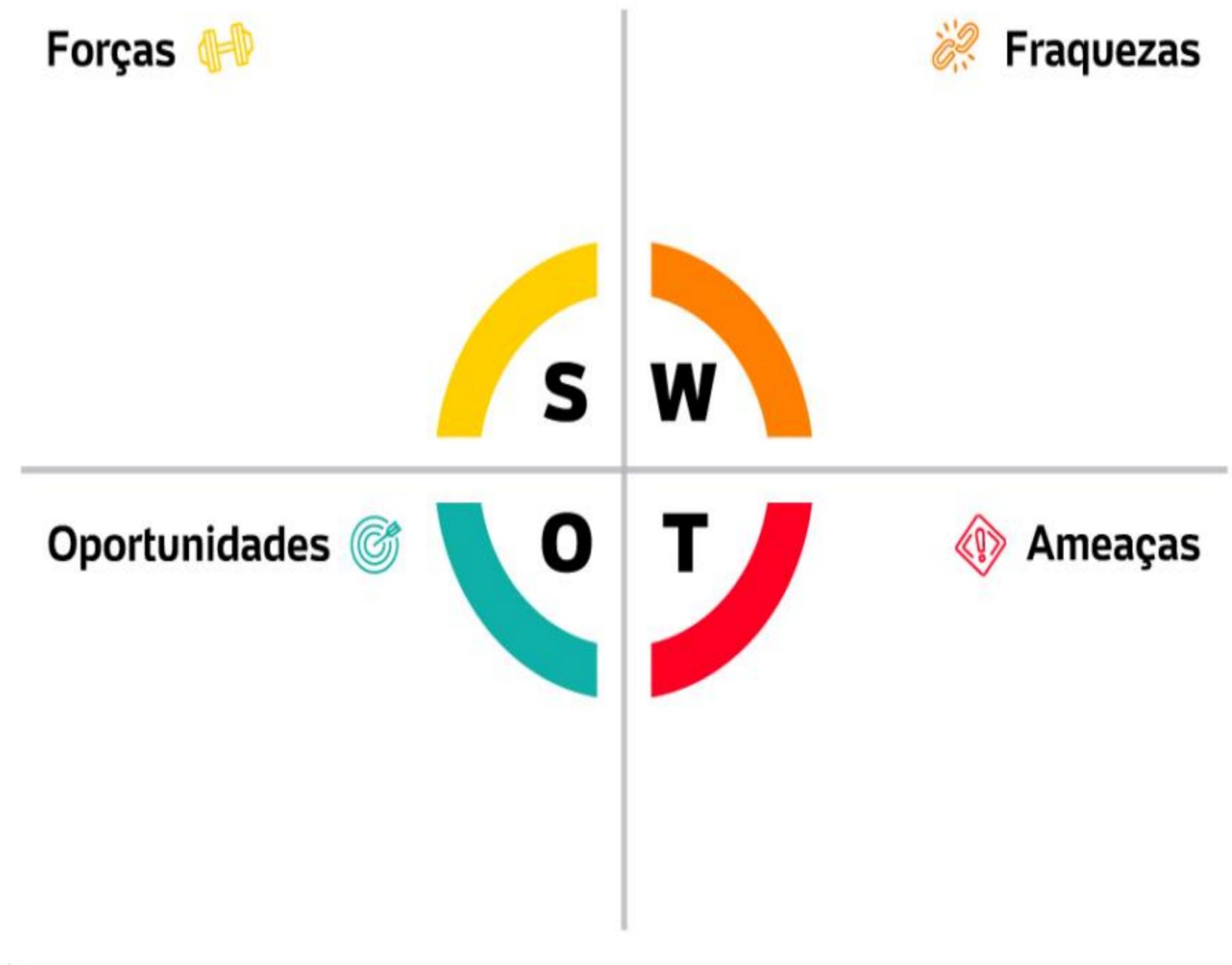


© CanStockPhoto.com - csp57469851

# HORA DE COLOCAR EM PRÁTICA: VOCÊ CONHECE AS SUAS FORÇAS E FRAQUEZAS?

## AUTOANÁLISE (FAÇA INDIVIDUALMENTE):

- EM UMA FOLHA, FAÇA A ANÁLISE DE SWOT (OU EM PORTUGUÊS, ANÁLISE FOFA);
- O OBJETO DE ANÁLISE, SERÁ VOCÊ E OS SEUS RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS ATUAIS;
- APÓS, ESCREVA UMA ESTRATÉGIA DE COMO MELHORAR OS PONTOS FRACOS E AMEAÇAS, QUE O AMBIENTE LHE PROPORCIONA



[www.nurap.org.br](http://www.nurap.org.br)



*DIVERSIDADE E  
INCLUSÃO*

