

Plano de curso

Curso

Comunicação Empática

Modalidade

Autoinstrucional a distância

Público-alvo

Gestoras, gestores do Tribunal Superior Eleitoral (TSE)

Objetivo

O objetivo do treinamento online de Comunicação Empática é resgatar a confiança dos participantes para que eles possam se expressar de uma maneira mais segura, verdadeira e relaxada em favor de suas necessidades no ambiente de trabalho com clientes internos e externos.

Carga horária

10 horas

Período de disponibilização

Início: 1º/9/2025

Fim: 30/11/2025, às 23h55min (horário de Brasília)

Estratégia de aprendizagem

O curso, hospedado no Ambiente Virtual de Aprendizagem do TSE (AVA/TSE), foi desenvolvido no formato de pílulas de conhecimento. A navegação é sequencial e pode ser repetida indefinidamente, dentro do prazo de disponibilização do curso.

Certificação

Será emitido certificado de participação, com validade para fins de adicional de qualificação.

Avaliação do programa de ambientação

Ao final do curso, é obrigatório responder à avaliação.

Estrutura do curso

Apresentação!

- Apresentação
- Boas Vindas ao curso Comunicação Empática

Materiais Complementares

- Brené Brown | simpatia versus empatia
- Brené Brown | de quem é a culpa?
- Ted Julia Galef | Porque você acha que está certo mesmo quando está errado? (mente de escoteiro)
- TED Margareth Heffernan | Ouse Discordar
- Apostila de exercícios

Aula 1 – Introdução ao Curso de Comunicação Empática

- 1.1 – Diferentes formas de reagir a uma crítica
- 1.2 – A terceira dimensão empática
- 1.3 – Diagnóstico dos seus relacionamentos profissionais
- Momento Inspiração

Aula 2 – O Poder da Empatia

- 2.1 – Os obstáculos para empatia
- 2.2 – Degraus para empatia
- 2.3 – Exercícios De empatia
- 2.4 – The Lunch Date exercise

Aula 3 – Os 4 Passos da Comunicação Não Violenta- Parte I

- 3.1 – Observações vs Interpretações
- 3.2 – Exercícios – Observações
- 3.3 – Sentimentos Vs Pseudosentimentos
- 3.4 – Exercícios – Sentimentos Vs Pseudosentimentos

Aula 4 – Os 4 Passos da Comunicação Não Violenta- Parte II

- 4.1 – Necessidades
- 4.2 – Exercício- Linguagem da Culpa Vs Linguagem das necessidades
- 4.3 – Pedidos
- 4.4 – Exercícios – Pedidos
- 4.5 – Como Utilizar Os 4 Passos No Ambiente De Trabalho

Aula 5 – Dicas de comunicação para situações específicas – Parte I

- 5.1 – Lidando com a raiva, vergonha e culpa no ambiente de trabalho
- 5.2 – Ouse discordar
- 5.3 – Conectando com pessoas difíceis
- 5.4 – Facilitando uma reunião

Aula 6 – Dicas de comunicação para situações específicas – Parte II

- 6.1 – Saiba lidar com diferentes perfis de comunicadores
- 6.2 – O paradoxo da autenticidade
- 6.3 – Como agradecer, pedir desculpas e elogiar pessoas

Avalie o curso

Certificado de participação

Última revisão do conteúdo

Agosto/2025