| **1) DESCRIÇÃO DA FERRAMENTA** |
| --- |
| **Atividade: "O que digo, o que calo, o que mostro"**  Porque nos comunicamos com palavras, gestos e silêncios… e eles nem sempre coincidem. Uma dinâmica em três fases onde os participantes exploram como se comunicam verbal e não verbalmente. Brinca com o contraste entre o que é dito, o que é omitido e o que o corpo revela. |

| **2) OBJETIVOS DA FERRAMENTA** |
| --- |
|  Identificar os canais verbais e não verbais na comunicação.   **Promover a coerência entre o que é dito e o que é transmitido.**   Ativar a **auto-observação e a escuta empática.**   Tornar visível como o **corpo e o tom comunicam tanto quanto as palavras.** |

| **3) LIGAR A FERRAMENTA À COMPETÊNCIA** |
| --- |
| Esta ferramenta permite trabalhar:   1. A **expressão emocional** através do corpo, rosto e tom de voz. 2. A **interpretação de sinais não verbais** na interação em grupo. 3. **Coerência comunicativa:** coincide o que digo com o que mostro? 4. **Escuta ativa** para além das palavras. |
| **4) RECURSOS MATERIAIS** |
| * Cartas com frases emocionais (por exemplo, "Estou bem", "Está tudo bem", "Estou cansado, mas ainda estou aqui") * Espelhos pequenos (opcional) * Música suave para criar ambiente * Espaço amplo para se movimentar |

| **5) COMO APLICAR A FERRAMENTA** |
| --- |
|  Fase 1: Cada pessoa escolhe uma carta e lê-a em voz alta com tom neutro.   Fase 2: A mesma frase é dita com um gesto corporal e expressão facial que a contradizem.   Fase 3: A frase é dita com total coerência entre voz, corpo e emoção.   O grupo observa e comenta: o que mudou? O que soou mais autêntico?   Fecha-se com uma reflexão sobre como comunicamos no dia a dia. |

| **6) O QUE APRENDER** |
| --- |
| * Que a comunicação não verbal pode reforçar ou contradizer a mensagem verbal. * Que a autenticidade é percebida para além das palavras. * Que a escuta ativa exige observar o corpo, o tom e o contexto. * Que a coerência comunicativa fortalece a confiança e a compreensão. |

| **7) MATERIAIS ADICIONAIS – LINKS** |
| --- |
| <https://www.skillsyouneed.com/ips/nonverbal-communication.html> |