



# Escuta Ativa em Camadas

## Parte 1 – Identificando o tipo de conversa

1. “Eu dou tudo de mim e ninguém valoriza!”

---

---

---

2. “O prazo está apertado, mas podemos revisar os tópicos principais até amanhã.”

---

---

---

3. “A gente sempre faz tudo sozinha, ninguém ajuda!”

---

---

---

4. “Será que podemos dividir as tarefas dessa vez?”

---

---

---



## Parte 2 – Aplicando os 3 passos da escuta ativa

5. Seu filho está chorando porque perdeu o brinquedo favorito.

a. Reconheça a emoção:

---

---

b. Valide o sentimento:

---

---

c. Transição para a razão:

---

---

6. Uma colega do trabalho desabafa: “Me senti invisível na reunião.”

a. Reconheça a emoção:

---

---

b. Valide o sentimento:

---

---

c. Transição para a razão:

---

---



### Parte 3 – Respondendo com empatia

7. Seu filho diz: “Sou burro! Nunca consigo aprender!”

---

---

---

---

8. Seu parceiro diz: “Você só se importa com o trabalho agora.”

---

---

---

---

9. Uma amiga diz: “Estou exausta, parece que ninguém me escuta!”

---

---

---

---

10. Um colega diz: “Achei que você estivesse do meu lado. Me senti sozinho.”

---

---

---

---



## Respostas Possíveis – Para Inspiração

1. Conversa emocional – há um pedido por reconhecimento e validação, não por solução.
2. Conversa racional – foco em ação e solução.
3. Conversa emocional – frustração e sentimento de injustiça precisam ser ouvidos primeiro.
4. Conversa social ou prática – abre espaço para negociação e ajustes.
5. “Você está muito triste porque era seu brinquedo preferido.” / “É mesmo difícil perder algo que a gente ama.” / “Vamos pensar juntos em como resolver isso?”
6. “Parece que você se sentiu excluída.” / “Isso é realmente frustrante.” / “Quer retomar essa pauta numa próxima reunião com mais espaço?”
7. “Você está se sentindo frustrado por não ter conseguido ainda. Vamos tentar de novo juntos?”
8. “Percebo que você está se sentindo deixado de lado. Vamos conversar melhor sobre isso?”
9. “Você está sobrecarregada e querendo ser acolhida. Me conta o que tem te deixado assim.”
10. “Sinto muito por você ter se sentido assim. Podemos alinhar isso para a próxima vez?”