

Oficina
Relações Humanas
Por que isto é importante?



Material
do(a)
Participante

Oficina
Relações Humanas
Por que isto é importante?

Material do(a) Participante

© 2020. Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas – SEBRAE.

Todos os direitos reservados.

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos direitos autorais (Lei no 9.610).

Informações e contatos

Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas – Sebrae
SGAS 605 – Conj. A – Asa Sul – 70.200-645 – Brasília / DF
Telefone: 0800 570 0800
www.sebrae.com.br

Presidente do Conselho Deliberativo

José Roberto Tardos

Diretor-Presidente

Carlos Carmo Andrade Melles

Diretor-Técnico

Bruno Quick Lourenço de Lima

Diretor de Administração e Finanças

Eduardo Diogo

Unidade de Cultura Empreendedora

Gerente

Gustavo Cezário

Gerente-Adjunto

Augusto Togni

Unidade de Gestão de Soluções

Gerente

Diego Wander Demétrio

Equipe Técnica

Thelmy Arruda de Rezende

Consultora Conteudista

Márcia Malvina Alves Cavalcante

Consultora Educacional

Maria Luiza Rodrigues Ferreira do Valle

Editoração

Lourdes Hungria

Projeto Gráfico

Grupo Informe Comunicação Integrada Ltda

Diagramação

Carlos Girão

Sumário

 Apresentação.....	7
 Sugestões de bibliografias e suportes de aprendizagem	8
 Glossário	10
 Bibliografia	11
 Anexos	12
Anexo 1 - Atividade 1 – Apresentação	12
Anexo 2 - Atividade 2 – Habilidades Sociais	13
Anexo 3 - Atividade 3 - Relações Humanas - Roda das Atitudes	17
Anexo 4 - Atividade 3 - Relações Humanas - Testando as Atitudes	19
Anexo 5 - Atividade 4 - Trabalho em Equipe	21
Anexo 6 - Atividade de Encerramento	23



Apresentação

Imagine se pudéssemos desenhar um mundo novo. Completamente novo. E se tudo estivesse ao contrário? E se houvesse uma maneira muito mais deliciosa, linda e recompensadora de viver nossas vidas? Imagine se todos os dias pudéssemos pular da cama com uma vontade inexplicável de aprender e crescer.

A vida é um presente. Muitas vezes nos esquecemos disso, preocupados com pequenos problemas do dia a dia em uma sociedade cheia de regras e expectativas, em vez de lembrar que as escolhas são nossas, e de mais ninguém.

Uma das melhores coisas dessa vida é a capacidade que temos de sonhar e de acreditar que tudo é possível. Esse é, sem dúvida, o maior bem que possuímos.

E sabe o que é o mais legal? Quando se trata de sonhos, o que mais conta não é somente alcançá-los, mas o prazer das aprendizagens conquistadas ao longo da jornada. A jornada é, no final, a nossa vida.

Por isso, agarre-se em seus sonhos com toda intensidade. Não se preocupe se algumas pessoas não conseguirem entendê-los, o importante é que eles façam sentido para você. Quando isso acontece, a jornada é simplesmente deliciosa!

Mas qual é o segredo para você realmente se agarrar aos seus sonhos sem se preocupar com um milhão de outras coisas? Ah, a solução é mais simples do que você imagina. O mundo está cada vez mais carente de pessoas que sejam capazes de promover transformações, mas, essas transformações devem ocorrer primeiro em você, e, só assim poderá inspirar o meio onde vive e as pessoas com quem se relaciona.

Na Oficina **Relações Humanas. Por que isto é importante?** você terá acesso a diversas informações que serão capazes de lhe ajudar a sonhar e realizar coisas incríveis na sua vida. Nela são abordados temas de empreendedorismo, assim como realizado um teste de perfil empreendedor.

Também sugerimos outras fontes de consulta para que você possa aprofundar o seu conhecimento sobre o tema, assim como a indicação de outras oficinas que poderão ajudá-lo(a) a conquistar os seus sonhos.

Desejamos muito sucesso e boas escolhas na sua caminhada empreendedora!

Equipe Sebrae de Educação Empreendedora



« Material do(a)
Participante

Sugestões de bibliografias e suportes de aprendizagem

Ebooks

Os materiais podem ser acessados pelo link: <http://bit.ly/2Q6Lngc>

- 1) Como agir de maneira empreendedora (PDF)
- 2) Manual para jovens sonhadores (PDF)
- 3) Dicionário de valores (PDF)
- 4) A menina do Vale (PDF)
- 5) Produtividade sem enrolação (PDF)
- 6) Empreendedorismo – dando asas ao espírito empreendedor (PDF)
- 7) Roube como um artista (PDF)
- 8) Ideias que colam (PDF)
- 9) A única coisa – o poder do foco (PDF)
- 10) Trabalhe 4 horas por semana (PDF)
- 11) Free – o futuro dos preços (PDF)
- 12) Pense e enriqueça (PDF)
- 13) Comece pelo porquê (PDF)

Livros

CHOPRA, Deepak. *As sete leis espirituais do sucesso*. Editora Best Seller, 2014.

COVEY, Stephen R. *Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes*. Editora Best Seller, 2016.

FERRISS, Timothy. *Trabalhe 4 horas por semana*. Planeta Editora, 2015.

FRANKL, Viktor E. *Em busca de sentido: Um psicólogo no campo de concentração*. Editora Vozes, 1990.

HILL, Napoleon. *Quem pensa enriquece*. Fundamento Editora, 2015.

HILL, Napoleon. *As leis do sucesso*. Faro Editora, 2017.

MCKEOWN, Greg. *Essencialismo*. Editora Sextante, 2015.

RUBIN, Débora. *O florista da web*. A história de Clóvis Souza, fundador da Giuliana Flores. Matrix Editora, 2013.

Vídeos

1. Qual o seu propósito: <https://youtu.be/D4gnX9FRLYk> - acessado em 24 de outubro de 2019

2. A coragem de viver o seu propósito: https://youtu.be/mVX_mnxMDyo - acessado em 24 de outubro de 2019

3. Como mudar sua vida em um passo: <https://youtu.be/CJ7DeIVD5vc> - acessado em 24 de outubro de 2019

4. Como os líderes inspiram ação: <https://bit.ly/1O4OXAE> - acessado em 24 de outubro de 2019

Notícias

1. 400 ideias de negócios: <https://glo.bo/2MEMPnU> - acessado em 24 de outubro de 2019



Glossário

Atitudes – é uma norma de procedimento que leva a um determinado comportamento. É a concretização de uma intenção ou propósito.

Ética – é o nome dado ao ramo da filosofia dedicado a estudar os valores morais e princípios legais do comportamento humano na sociedade ou por um determinado grupo de pessoas. A palavra ética é derivada do grego *Ethos*, e significa aquilo que pertence ao caráter.

Integridade – significa a qualidade ou estado do que é íntegro ou completo. É sinônimo de honestidade, retidão, imparcialidade. A pessoa íntegra procura agir de maneira educada, respeitosa e justa. Sua conduta é exemplar em todas as suas ações, seja no contexto familiar, profissional e nas relações interpessoais de modo geral.

Moral – são os costumes, regras, tabus e convenções estabelecidas por cada sociedade. É a diferenciação de intenções, decisões e ações entre aquelas que são distinguidas como próprias e as que são impróprias.

Bibliografia

BERGAMASCO, Cláudia. Esses milhões que movem o mundo. Pequenas Empresas Grandes Negócios. São Paulo, ano XII, n. 144, p. 18-26, jan. 2001.

BERNARDI, Luiz Antonio. Manual de Empreendedorismo e Gestão: fundamentos, estratégias e dinâmicas. 1ª ed. São Paulo: Atlas, 2010.

CHIAVENATO, I. Recursos Humanos. 4. ed. São Paulo: Atlas, 1997.

DOLABELA, Fernando. Pedagogia Empreendedora. São Paulo: Cultura, 2003.

FINLEY, M.; ROBBINS, H. Por que as equipes não funcionam. São Paulo: Campus, 1997.

HILL, Napoleon. A lei do triunfo. 8. ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 1991.

KOTLER, Philip. Administração de marketing: análise, planejamento, implementação e controle. São Paulo: Atlas, 1994.

Morin, E. O método 5: a humanidade da humanidade. Tradução de Juremir Machado da Silva. 5ª ed. Porto Alegre (RS): Sulina; 2012.

SPENCER, J.; PRUSS, A. Gerenciando sua equipe. São Paulo: Siciliano, 1994.

STONER, J.; FREEMAN, R. E. Administração. 5. ed. São Paulo: Makron Books, 1999.

Waldow, VR. Cuidado humano: o resgate necessário. 3ª ed. Porto Alegre (RS): Sagra; 2001

ZANON, Darlei. Parábolas de liderança. Paulus, 3ª edição, 2011.



Anexos

Material do(a) Participante

- **Anexo 1 – Atividade 1 - Apresentação**

Quem sou eu?

Quem sou eu?	
1-	
2-	
3-	
4-	
5-	

• **Anexo 2 – Atividade 2 - Habilidades Sociais**

Teste “Você sabe se relacionar com as pessoas?”

As relações humanas constituem a arte e a ciência de lidar com as pessoas de modo que a nossa autoestima e a autoestima dos outros permaneçam, não apenas intactas, mas também tenham um ganho de qualidade no relacionamento. Faça o teste, e saiba se você sabe relacionar-se com pessoas. Responda como você age normalmente, e não como você gostaria que fosse.

Pergunta	Sim	Não	Às vezes
1- Sou uma pessoa fácil de me relacionar com outros			
2- Eu genuinamente me interesso pelas pessoas e pelos seus problemas			
3- É normal eu ver defeitos nos meus colegas			
4- Ouço atentamente quando as pessoas falam comigo			
5- Tenho facilidade de conversar e trocar ideias com as pessoas			
6- Trato sempre de ver algo de bom nas pessoas, mesmo que eu não goste de alguém			
7- Dou sempre às outras pessoas o crédito pelo que fizeram			
8- Tenho o hábito de elogiar as pessoas por algo de bom que fizeram			
9- Às vezes piso no amor-próprio da outra pessoa			
10- Invariavelmente trato os outros do jeito que quero ser tratado			
11- Sempre trato as pessoas com educação e gentileza			
12- Mantenho a calma mesmo que alguém seja grosseiro comigo			
13- Mesmo que eu discorde de alguém, respeito o seu ponto de vista			
14- Digo o que penso de uma pessoa mesmo que isso possa ofendê-la			
15- Sou colaborativo e habitualmente ajudo meus colegas nos trabalhos			
16- As pessoas costumam me procurar quando estão em dificuldades			
17- Sou impaciente com as pessoas			
18- Contribuo ativamente para a tranquilidade e harmonia do meu time			
19- Detesto boatos e fofocas e não os espalho			
20- Mantenho sempre a conversa num clima positivo			
21- Guardo mágoas por ofensas que recebi			
22- Sou impulsivo, e às vezes digo coisas das quais me arrependo			
23- Se eu tiver que criticar ou chamar a atenção de alguém no trabalho, faço-o em particular, com respeito e educadamente, sem ofender ou humilhar			
24- Sou normalmente bem-humorado			
25- Aceito críticas sem me ofender			
Soma			
Resultado			



Contando os pontos:

Marque um ponto se respondeu SIM a cada uma destas afirmações	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 18, 19, 20, 23, 24, 25
Marque um ponto se respondeu NÃO a cada uma destas afirmações	3, 9, 14, 17, 21, 22
Marque meio ponto (0,5) para cada resposta ÀS VEZES	-

Entendendo os resultados

De 21 a 25 pontos	Ótimo. Você domina os princípios e técnicas das relações humanas e sabe como utilizá-los positivamente. Demonstra interesse e respeito pelas pessoas. Mantenha esse espírito e continue a desenvolver suas capacidades de relacionamento interpessoal, pois colherá ainda maiores frutos no futuro
De 17 a 20,5 pontos	Você vai bem. Conhece os fundamentos que norteiam o bom relacionamento, dá valor a isso e o demonstra através do seu comportamento. Pode, entretanto, melhorar em alguns pontos. Observe as afirmações onde não pontuou. Elas podem lhe dar indicações do que é necessário para isso
De 13 a 16,5 pontos	Sua pontuação é média. Em alguns momentos você vai bem, e em outros, nem tanto, o que, esporadicamente, é possível que lhe traga algumas dificuldades de relacionamento. Precisa melhorar alguns itens. Veja as afirmações onde você não pontuou, ou obteve meio ponto; são boas pistas do que necessita melhorar
Abaixo de 13 pontos	Você precisa melhorar sua habilidade de relacionamento interpessoal. Provavelmente você não se interessa, ou não dá muita abertura para interagir com pessoas, o que pode estar lhe causando grandes problemas. Veja as afirmações onde não pontuou, ou obteve meio ponto, procure analisar suas próprias atitudes, e o que você pode fazer para interagir mais e melhor com as pessoas

Fonte: <https://administradores.com.br/artigos/descubra-se-voce-sabe-relacionar-se-com-pessoas-faca-o-teste>

6 DICAS SOBRE RELAÇÕES HUMANAS

1. A importância das relações humanas em sua vida

Aprender a desenvolver e manter relações humanas de qualidade superior pode fazer mais por sua vida profissional e pessoal do que, provavelmente, qualquer outro fator em sua vida. O lado triste da questão é que a incapacidade de conviver com os outros é a primeira causa das crises e infelicidades pessoais e no trabalho. O Instituto de Tecnologia Carnegie analisou mais de dez mil pessoas e descobriu que apenas 15% do sucesso delas se devia à inteligência e competência no trabalho, e que os outros 85% do sucesso eram frutos da capacidade de lidar e conduzir pessoas. É bem conhecido o jargão que diz “Você é contratado por seus conhecimentos, e demitido por seu comportamento”.

2. Demonstre respeito

Se você perguntar aos seus colegas de trabalho qual é o tratamento que eles mais desejam ter no serviço, provavelmente a lista seria encabeçada pelo desejo de serem tratados com respeito e dignidade. Em se tratando de relações humanas o único pecado imperdoável é pisar no amor-próprio da outra pessoa. Ao desprezar a dignidade da outra pessoa você estará plantando a semente da mágoa, do rancor e da discórdia. Trate aos outros com decência e consideração SEMPRE, não importa se é o seu colega de trabalho, seu vizinho, seus familiares ou alguém na rua.

3. A regra de ouro do relacionamento interpessoal

Trate aos outros do que jeito que você gostaria de ser tratado. É o que – de outra maneira – Cristo afirmou: “Amai o próximo como a ti mesmo” E se alguém tratá-lo mal lembre-se de que a tranquilidade e o tratamento de respeito com que você responde ao outro, desarmam o opositor e dissolvem divergências.

4. A regra de platina do relacionamento interpessoal

A regra de ouro, citada acima, é importante. Mas, mais importante ainda, é tratar as pessoas como elas gostariam de ser tratadas, que talvez, seja diferente da forma como nos gostaríamos de ser tratados. Procure observar como é o perfil, a personalidade e, sobretudo, os gostos de cada pessoa com quem você mantém contato. Essas observações lhe darão seguras indicações de como você deve agir, tratar e conduzir-se em relação a elas.

5. Demonstre atenção

Dê atenção às pessoas quando estão falando e demonstre isso. Evite “cortar” a





cada momento o interlocutor. Se você ficar falando de si mesmo, estará usando o caminho mais curto para a conversação murchar. O ego é um pavão com lindas penas que adora se exibir e falar de si mesmo.

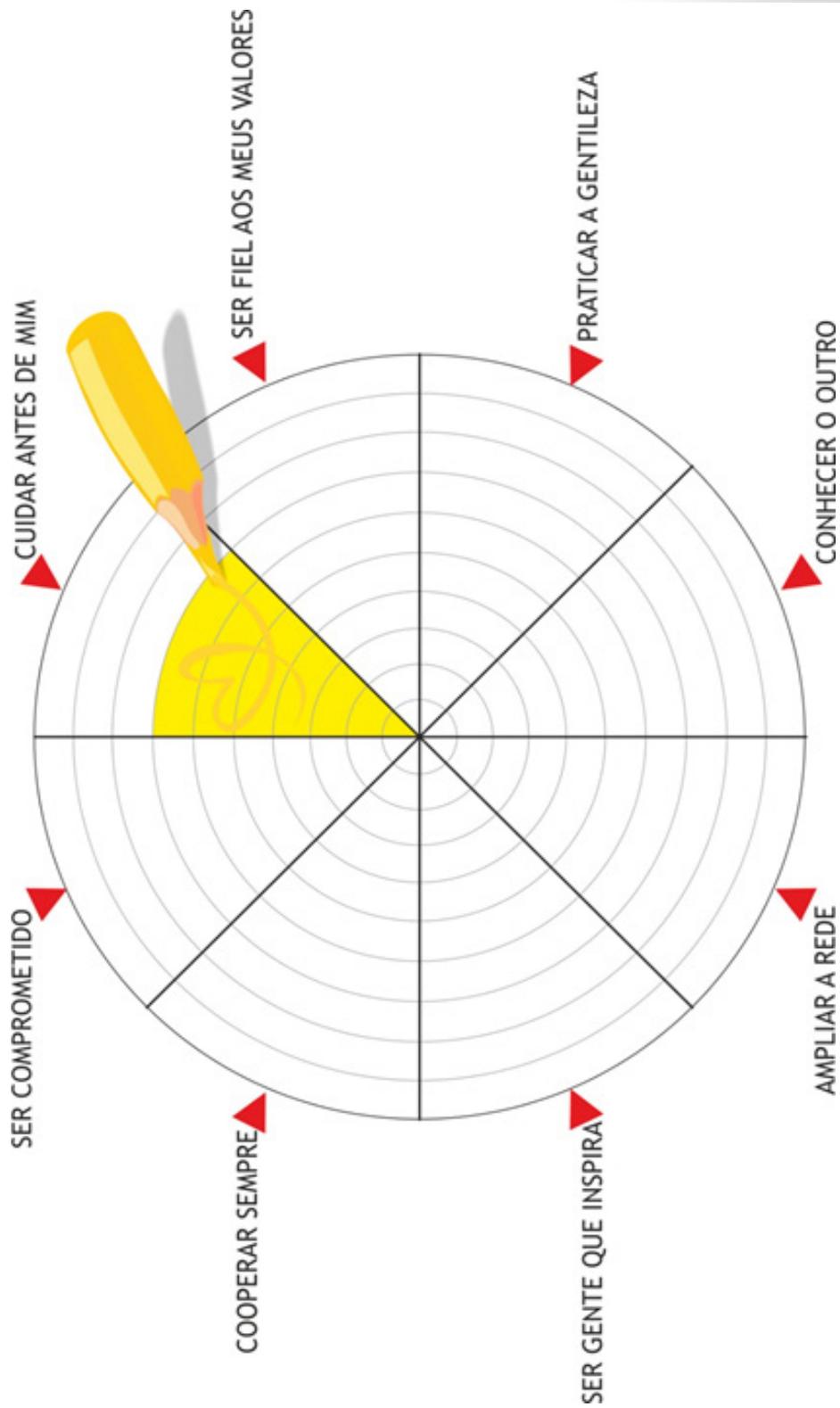
6. Receba feedback positivamente

Se o feedback que receber não for positivo, não se defenda nem tente justificar-se. Agradeça a informação e analise a crítica para ver se ela é realmente procedente. Se for procedente corrija o desacerto. Se for improcedente ignore o aviso sem aborrecer-se com o indivíduo.

*Texto adaptado de: **O Livro das Relações Humanas – Seu Manual para Obter Sucesso com as Pessoas, de Ernesto Berg, Juruá Editora.***

- Anexo 3 – Atividade 3 - Relações Humanas

Roda das Atitudes



« Material do(a) Participante

• Anexo 3 – Atividade 3 - Relações Humanas

Roda das Atitudes

- ✓ **Ser comprometido:** Que demonstra envolvimento e responsabilidade com uma tarefa, com uma pessoa, com uma situação;
- ✓ **Cuidar antes de mim:** Que se preocupa com sua própria saúde física e emocional e sua segurança;
- ✓ **Ser fiel aos meus valores:** Que age em conformidade com aquilo em que acredita, sempre de forma ética e íntegra;
- ✓ **Praticar a gentileza:** Que sabe se colocar no lugar do outro e está sempre aberto(a) a ajudar;
- ✓ **Conhecer o outro:** Que se preocupa em conhecer as outras pessoas para lhe apoiar em momentos de maior necessidade;
- ✓ **Ampliar a rede:** Que está sempre aberto(a) a buscar novos amigos;
- ✓ **Ser gente que inspira:** Que busca praticar boas ações que possam servir de exemplo para outras pessoas;
- ✓ **Cooperar sempre:** Que está sempre pronto(a) a ajudar um amigo, um parente, um colega, um vizinho.

• Anexo 4 – Atividade 3 - Relações Humanas

Testando as Atitudes

Grupo 1



- ✓ O grupo deverá organizar uma representação teatral da situação contida a imagem: deverão ser divididos os papéis: professor(a), aluno(a) que pediu a cola, aluno(a) que passou a cola, demais colegas;
- ✓ O grupo deverá, além de representar a situação da imagem, apresentar a reação de um(a) colega que tenha visto a situação. Deverá ser decidido entre os membros do grupo o desfecho do episódio:
 - Ou o(a) colega vê a cena e não fala nada;
 - Ou o(a) colega vê a cena e conta para a professora.
- ✓ Qualquer que seja a decisão, o grupo deverá justificar o porquê da escolha.



Grupo 2



- ✓ A escola realizou um concurso interno para seleção do melhor projeto para uma campanha de reciclagem de lixo;
- ✓ Todos os alunos poderiam participar;
- ✓ Jane teve uma ideia brilhante e Margarida ouviu atrás da porta a ideia da colega e a copiou;
- ✓ Como Margarida teve a oportunidade de apresentar seu projeto primeiro, venceu o concurso e ganhou o prêmio;
- ✓ O grupo deverá representar a situação criando um final para a história, que precisa ser devidamente justificado.

- **Anexo 5 – Atividade 4 - Trabalho em Equipe**

Torre de Macarrão

Desafio do Marshmallow

Objetivo: criar uma estrutura com a maior altura possível e que suporte um marshmallow inteiro no topo, utilizando os materiais indicados.

Tempo para realização: 18 minutos.

Instruções: o marshmallow tem que estar inteiro, os outros itens podem ser quebrados e não é obrigatório utilizar todos.



20 espaguetes crus



1 rolo de fita adesiva



1 rolo de barbante



1 marshmallow

- ✓ Formar dois grupos;
- ✓ Cada grupo vai receber os seguintes materiais:
 - 20 espaguetes;
 - 1m de barbante;
 - 20 pedaços pequenos de fita adesiva;
 - 1 marshmallow (caso não haja marshmallow disponível, poderá ser substituído por um pedaço de espuma ou isopor no tamanho de 5cm de altura x 3cm de largura).
- ✓ Cada grupo deverá criar uma torre com os materiais entregues, obedecendo às



seguintes regras:

Regras

- ✓ A estrutura mais alta ganha: a equipe vencedora será a que tiver a estrutura mais alta medida da superfície de mesa até o topo do marshmallow. Isso significa que a estrutura não pode ser suspensa a partir de uma estrutura superior, como uma cadeira;
- ✓ Todo o Marshmallow deve estar no topo: o marshmallow inteiro necessita estar na parte superior da estrutura. Cortar ou comer parte do marshmallow desqualifica a equipe;
- ✓ Pedacos do espaguete ou fita: as equipes ficarão livres para quebrar o espaguete, cortar a fita ou o barbante para criar novas estruturas;
- ✓ Tempo: vocês terão 15 minutos para fazerem a estrutura.

- **Anexo 6 – Atividade de Encerramento**

Ficha de Avaliação

Projeto de Vida! Você tem um?					
De 1 a 5, qual pontuação você atribui aos seguintes aspectos:					
Aspectos	1	2	3	4	5
Criatividade					
Organização					
Apresentação					
Possibilidade de aplicação dos conhecimentos					
O que você mais gostou?					
O que você gostaria que fosse melhor?					
Deixe seu e-mail ou número de WhatsApp para receber informações de outras Oficinas (opcional)					





www.sebrae.com.br
0800 570 0800