

3. O Superpoder do Equipo: Traballo Cooperativo

- **Xuntos somos mellores** (px 156,157)

Formación de equipos de traballo, para formar un bo equipo de traballo é preciso definir:

- Obxectivo do equipo
- Duración do equipo
- Tamaño e integrantes do equipo
- Rol e responsabilidades de cada membro do equipo
- Método de toma de decisións

- **Ferramentas para o éxito**(px 159, 160)

O liderado, os líderes son:

- Bos comunicadores
- Proponen obxectivos ambiciosos pero asequibles
- Pensamos que son xustos
- Inspiran unha visión para o equipo
- Predican co exemplo
- Son honestos e transmiten confianza

Os problemas nos equipos de traballo:

- Falta de seguridade psicolóxica dos membros do equipo
- Falta de visión motivadora
- Incentivos non aliñados
- Roles e responsabilidades mal asignadas

Xestión áxil de proxectos (**Método kanBan**), dividir en catro columnas as tarefas:

1. Por facer ou pendentes
2. Facendo ou en proceso
3. Rematadas
4. Impedidas ou con problemas

4. A Arte da Comunicación e a resolución de conflitos

- **Falar para entendernos**(px 161, 162)

A comunicación motivadora, consellos para conseguila:

- Ofrecer gratificacións inmediatas
- Empregar incentivos sociais
- Empregar linguaxe positiva

A comunicación non verbal, factores:

- Expresións faciais
- Xestos
- Postura corporal
- Espazo persoal
- Paralingüística: O ton de voz, a velocidade ao falar, o volume e os silencios modifican totalmente a mensaxe.
- Contacto físico: Unha aperta de mans, un toque no ombreiro ou un bico teñen significados sociais moi marcados.
- Apariencia persoal

Falar en público, consellos:

- Guión breve como apoio puntual
- Manter sempre contacto visual coa audiencia
- Utilizar proxeccións sempre como complemento, non para repetilas
- Coidar a postura, xestos, expresións faciais
- Falar despacio e vocalizando
- Non empregar vicios de linguaxe (eh, vale, en plan de, sabes?,...)
- Empregar os silencios
- Extremar o respecto

- **Resolución de conflitos**(px 163)

Conflitos-emocións, o que nos impide resolver conflitos:

- A nosa identidade
- As nosas emocións negativas

Comunicación non violenta (asertividade e mensaxes eu).

Unha “mensaxe eu” é unha técnica de comunicación asertiva para expresar sentimentos ou necesidades sen atacar ao outro e evitar conflitos, ten tres partes:

1. **Descrición dos feitos (sen xuízos):** Describe a situación obxectiva que che afecta. *Exemplo:* "Cando chegas tarde ás nosas citas..." (en vez de "Es un tardón").
2. **Manifestación do sentimento:** Explica como te fai sentir esa situación en primeira persoa. *Exemplo:* "...sintome pouco respectado/a e un pouco frustrado/a..."
3. **Explica a consecuencia,** como che afecta ou por que é importante para ti. *Exemplo:* "...porque perdo tempo que podería dedicar a vanzar traballo..."
4. **Expresión da necesidade ou proposta:** Indica que che gustaría que pasase no futuro. *Exemplo:* "...por iso agradecería que me avisases se ves que te vas retrasar."