

Como ser mais comunicativo no trabalho?

Habilidade de comunicação é uma qualidade valiosíssima no ambiente empresarial, seja você um funcionário, líder ou o dono do empreendimento. Você precisa saber se expressar e se relacionar com as pessoas. Mas como ser mais comunicativo no trabalho sem exagerar na dose?

Essa é uma questão importante, porque muita gente confunde ser comunicativo com ser um tagarela. No trabalho, a ideia não é sair falando pelos cotovelos. Se você fizer isso, vai perder pontos ou invés de somá-los.

O que é ser comunicativo



Comunicativa é aquela pessoa que tem convicção e transmite entusiasmo e confiança quando se relaciona com as pessoas. As mensagens são emitidas de forma eficaz e [persuasiva](#).

O comunicativo geralmente é extrovertido, sabe conversar sobre vários assuntos e tem o dom de atrair a atenção das demais pessoas ao seu redor. Ele contagia e passa segurança.

No entanto, a boa comunicação não se resume às habilidades de usar as palavras. A pessoa comunicativa desenvolve, simultaneamente, uma excelente [comunicação não verbal](#). Ela transmite suas mensagens, também, pelo tom de voz, movimento

dos olhos, postura, gestos...

Por tudo isso, na maioria das vezes, as pessoas que se comunicam bem andam sempre de mãos dadas com o sucesso.

Estou fadado ao fracasso?

Se você ainda não se encaixa nesse perfil do comunicativo nota 10, não se desespere. Isso não significa que você fracassou e seu mundo está perdido. Nada disso. Certamente, você tem outras habilidades e competências também essenciais para a organização.

Outra boa notícia é que tudo o que falta para você ser um bom comunicador pode ser adquirido a qualquer momento e aplicado no ambiente de trabalho, em casa, na comunidade... Você só precisa querer e correr atrás.

Se você identificou que existem habilidades a serem desenvolvidas, mas não sabe por onde começar, que tal conversar com o seu gestor. É provável que a empresa tenha programas que se encaixem com a sua necessidade.

Você pode ainda buscar por algumas atividades extra-empresa, como por exemplo, fazer teatro. Isso é valioso, principalmente, para quem é muito tímido. Nas aulas de teatro, as pessoas praticam interações, fala (inclusive em público), trabalho em equipe, expressões corporais etc.

Se nada disso funcionar, ou mesmo paralelamente, você pode procurar por um [coaching profissional](#) e trabalhar tudo o que vem atrapalhando a sua carreira.

Características de uma pessoa comunicativa



Se você quer realmente saber como ser mais comunicativo, precisa conhecer as características especiais dessas pessoas. Entre elas, destacam-se:

1. [Gostam de fazer amigos](#) e têm prazer de estar entre eles.
2. São espontâneas, bem-humoradas, passam energia e não têm medo de parecerem ridículas perante os outros.
3. Acreditam de fato no que falam – [transmitem convicção](#).
4. [Controlam suas emoções](#) e não saem descontando sua raiva ou decepção nos outros e nem deixam que isso afete a eficácia da comunicação.
5. Sabem usar a comunicação não-verbal a favor delas.

10 dicas de como ser mais comunicativo

Além de desenvolver os comportamentos citados acima, você pode se empenhar ainda mais. Veja as dicas de como ser mais comunicativo no trabalho para cair nas graças dos colegas e do chefe também:

Seja bem-informado



Não adianta nada você saber se expressar bem mas não ter o que falar. Então, busque se informar, acompanhe as notícias relevantes, atuais e aquelas que impactam o negócio da sua empresa. Fique por dentro, também, dos assuntos que estão na boca do povo. Se você mostrar que tem conteúdo, vai atrair pessoas para um diálogo. E cuidado com o vocabulário: fuja das gírias, palavrões e piadinhas ofensivas ou constrangedoras.

Abra a guarda

Drible a timidez e permita que os colegas se aproximem de você. Procure participar de [trabalhos em equipe](#). O relacionamento entre pessoas que trabalham juntas geralmente leva a relações sociais, como um happy hour ou mesmo uma roda de conversas nos intervalos. Se você tem dificuldades nesse aspecto, apele para atividades extra-empresa que possam ajudá-lo a se soltar, como dança, teatro, atividades físicas e até mesmo uma terapia. O importante é aumentar a sua [autoestima](#) e [autoconfiança](#).

Aprenda a ouvir



A comunicação é uma via de mão dupla. O fato de ser um bom comunicador não significa que só você terá voz. O ideal é abrir oportunidades para troca de ideias e experiências. É importante que todos possam opinar e você deve prestar atenção real no que está sendo dito. Mostre interesse e tenha paciência para esperar a sua vez de falar.

Busque ajuda

Buscar apoio não torna ninguém inferior aos demais. Pelo contrário, demonstrar curiosidade e interesse no aprendizado e desenvolvimento profissional é uma atitude valiosa. Então, não se envergonhe de procurar um colega ou chefe para pedir ajuda.

Seja solícito



Esteja preparado também para o caminho inverso, que é ajudar o colega que estiver precisando. As pessoas se abrem mais com quem se mostra solícito e ficam mais predispostas a iniciarem conversas. Essa atitude lhe dará mais visibilidade na equipe e atrairá as pessoas até você.

Foque no positivo

Reclamar de tudo e de todos, apontar pontos negativos do colegas, criticar o chefe e a empresa... nada disso vai ajudar você. Pelo contrário, o transformará no [chato da equipe](#) e afastará as pessoas. Então, deixe o pessimismo em casa e aposte em assuntos agradáveis. [Seja simpático e bem-humorado](#). Desta forma, as pessoas terão prazer em estar ao seu lado.

Aceite as diferenças



Nem todo mundo é igual ou pensa da mesma forma. Os valores e os interesses são diferentes. Respeite isso e não trate as divergências de pensamento como uma questão pessoal. Caso você discorde da opinião do grupo, diga isso de modo gentil. Você pode, inclusive, descobrir que é você quem precisa rever seus conceitos ou mudar o posicionamento sobre um determinado assunto.

Fuja das fofocas



Ser uma pessoa comunicativa não é falar da vida dos outros. Isso é fofoca. E é extremamente prejudicial para o clima entre a equipe. Fofoca gera desconfiança, atritos entre as pessoas e desmotivação. Então, seja discreto em relação ao que você vê e ouve. Muitas vezes, manter a boca fechada é uma excelente estratégia de como ser mais comunicativo no trabalho.

Pratique a empatia

Empatia é um sentimento nobre, muito mais difícil na prática do que na teoria. É quando você se coloca no lugar do outro, respeitando e compreendendo os sentimentos dessa pessoa. A prática da empatia no ambiente empresarial é bastante desejável e melhora muito as relações, principalmente, entre colaboradores e seus patrões. Quando você passa a trabalhar a empatia, ocorrem mudanças consideráveis nas relações.

Não fuja das atividades em grupo

Não interessa se você prefere trabalhar sozinho. Se você que se destacar como um profissional comunicativo, é essencial estar entre as pessoas. Por isso, a dica é: participe de atividades em grupo. Mas participar não significa apenas marcar presença e não abrir a boca. A ideia é interagir e colaborar. E aceite os convites dos colegas para um almoço, [happy hour](#) ou outras situações extra-empresa.

Dica de leitura

Se estar informado é uma das características da pessoa comunicativa, você pode fazer dos livros um forte aliado seu. Neles, você aprende de tudo. Ah, você não tem muito tempo? Ok. Você não é o único.

Pensando nessa galera que adora ler e não tem muito tempo, a plataforma [12Min](#) disponibiliza o resumo das obras mais valiosas para serem lidas em apenas 12 minutos. Existe a versão em audio book também, para você ouvir onde quiser.

E, dentro do tema desse post, a equipe da [12min](#) tem duas sugestões de leitura imperdíveis pra você. Anote aí:

[Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas](#) —

Dale Carnegie



Uma obra espetacular e obrigatória para se desenvolver as habilidades de relacionamentos, sejam eles pessoais ou profissionais. Os conselhos, métodos e as ideias de Dale Carnegie já beneficiaram milhões de pessoas e permanecem completamente atuais.

Desperte Seu Gigante Interior – Anthony Robbins



Você já sentiu não estar no controle da sua vida? Isso acontece com muita gente. Mas o conselho de [Tony Robbins](#) para você é: acorde e assuma o leme! Não deixe o barco navegar à

deriva. Tome uma decisão e se comprometa com ela.

Você curtiu as nossas dicas de como ser mais comunicativo no trabalho? Coloque-as em prática e aproveite ao máximo os ensinamentos de Carnegie e Robbins. A equipe 12min lhe deseja muito sucesso!

Lembre-se de compartilhar esse post em sua rede social!