

Bem-vindos ao

Treino Metacognitivo para Perturbações Borderline da Personalidade (B-TMC)

*Caso não haja participantes novos pode passar os slides 1-13
(Inicie no slide 14)!*

A utilização das imagens neste módulo foi gentilmente permitida pelos artistas e pelos detentores dos direitos de autor, respectivamente. Para mais informações (artista, título), por favor consulte o final da apresentação.

OI/I8

© Schilling, Köther & Moritz

Adaptação: Estrela, Andrade,
Fialho, Caiado, Duarte &
Sardinha

Treino Metacognitivo (TMC)

???

Treino Metacognitivo (TMC)

meta →

derivada do grego, significa "sobre, acerca"

Treino Metacognitivo (TMC)

meta →

derivada do grego, significa "sobre, acerca"

cognição →

derivada do latim, significa "pensar, pensamento"

Treino Metacognitivo (TMC)

meta →

derivada do grego, significa "sobre, acerca"

cognição →

derivada do latim, significa "pensar, pensamento"

metacognição →

“Pensar sobre o pensar ou Pensar acerca do pensamento”

B-TMC

Treino metacognitivo para PBP (B-TMC) é uma abordagem terapêutica focalizada nos pensamentos e seus processos.

O treino tem como objectivoss...

- transmitir conhecimentos sobre os seus próprios processos de pensamento;
- torná-lo consciente das distorções típicas de pensamento e de como alterá-las

Pensamento distorcido: modo desfavorável de receber e processar informação a partir do exterior que pode levar ao desenvolvimento ou manutenção de problemas na área da saúde mental (ex., culpar sempre e só a si próprio).

Um evento - varias emoções possíveis... O que motiva as diferentes reacções?

No comboio, pede cordialmente a alguém que baixe o som da música. Essa pessoa, pelo contrário, aumenta-o.

Que pensamentos podem surgir como resposta?

Um evento - varias emoções possíveis...

O que motiva as diferentes reacções?

No comboio, pede cordialmente a alguém que baixe o som da música. Essa pessoa, pelo contrário, aumenta-o.

Pensamentos possíveis

Pensamentos /
resposta?

Pensamentos /
resposta?

Pensamentos /
resposta?

Um evento - varias emoções possíveis...

O que motiva as diferentes reacções?

No comboio, pede cordialmente a alguém que baixe o som da música. Essa pessoa, pelo contrário, aumenta-o.

Pensamentos possíveis

“Eu não estou para aturar isto! Ela deve querer arranjar problemas !”

“Tanto faz, paciência. Sento-me noutro lado.”

“Não consigo que me respeitem. Todos devem pensar que sou um falhado(a).”

Um evento - varias emoções possíveis...

O que motiva as diferentes reacções?

No comboio, pede cordialmente a alguém que baixe o som da música. Essa pessoa, pelo contrário, aumenta-o.

Pensamentos possíveis

“Eu não estou para aturar isto! Ela deve querer arranjar problemas !”

“Tanto faz, paciência. Sento-me noutro lado.”

“Não consigo que me respeitem. Todos devem pensar que sou um falhado(a).”

Que emoções podem surgir as sociadas a estes pensamentos?

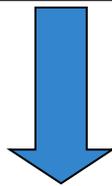
Um evento - varias emoções possíveis...

O que motiva as diferentes reacções?

No comboio, pede cordialmente a alguém que baixe o som da música. Essa pessoa, pelo contrário, aumenta-o.

Pensamentos possíveis

“Eu não estou para aturar isto! Ela deve querer arranjar problemas !”



Zanga

“Tanto faz, paciência. Sento-me noutro lado.”

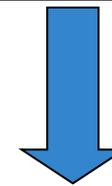


Emoções possíveis



Descontração

“Não consigo que me respeitem. Todos devem pensar que sou um falhado(a).”

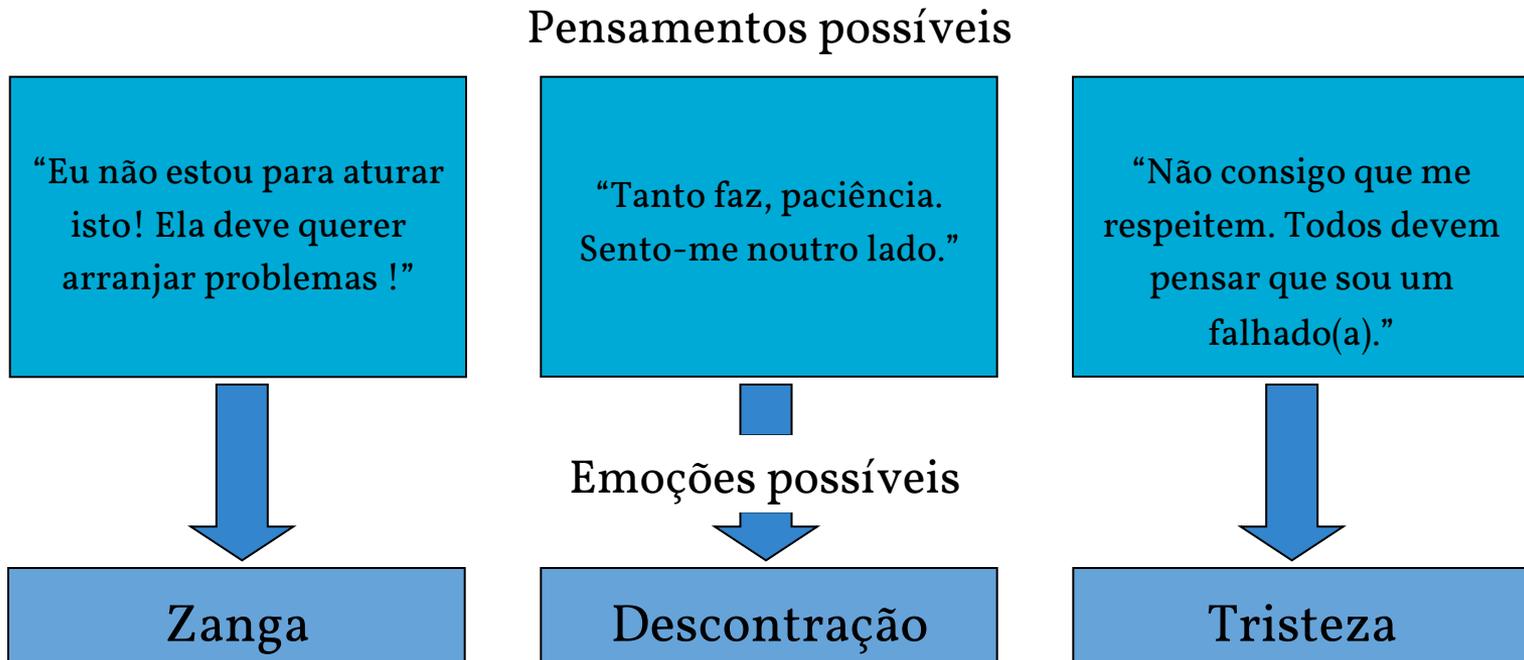


Tristeza

Um evento - varias emoções possíveis...

O que motiva as diferentes reacções?

No comboio, pede cordialmente a alguém que baixe o som da música. Essa pessoa, pelo contrário, aumenta-o.



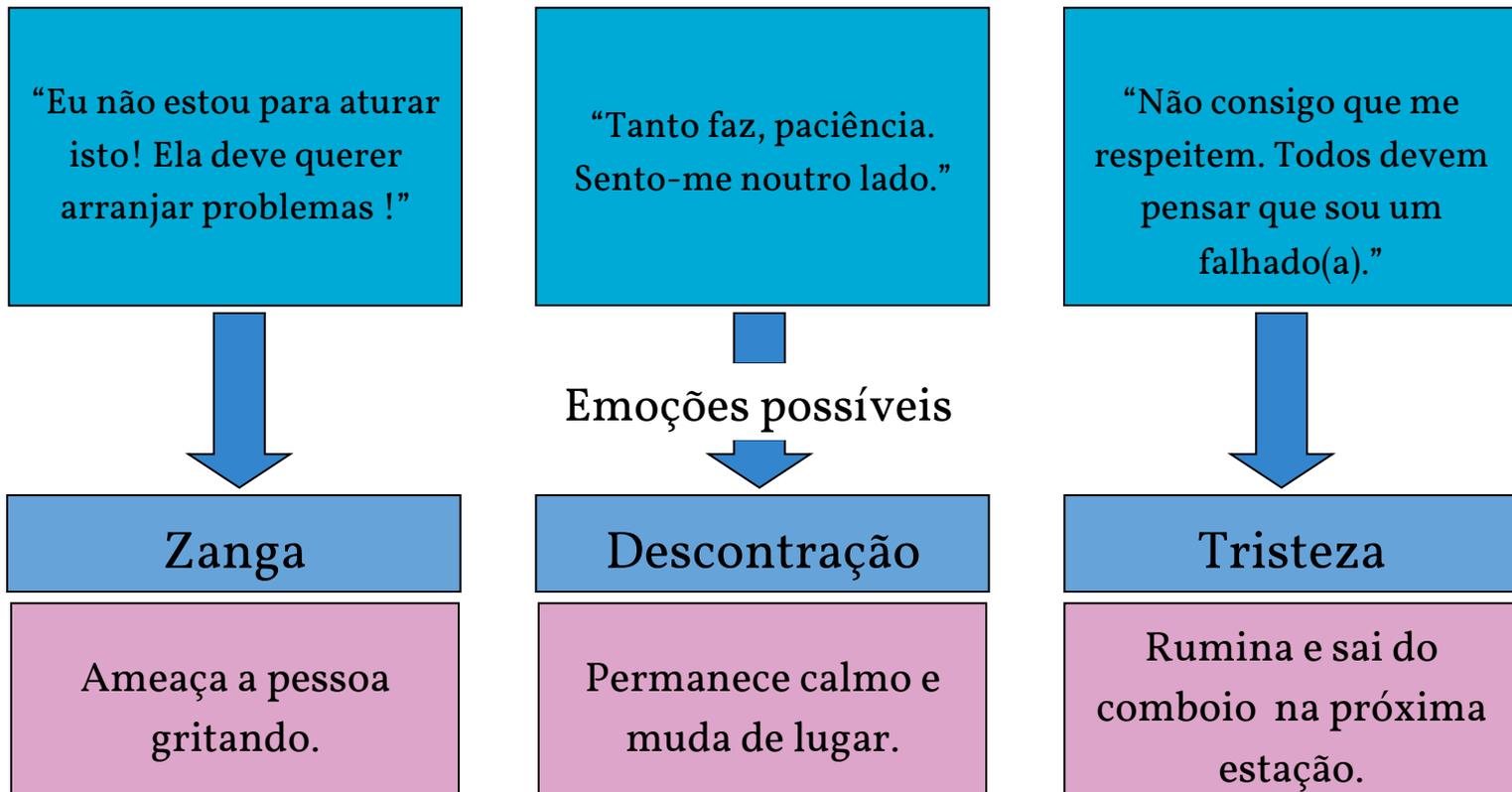
Em cada caso, qual será o comportamento?

Um evento - varias emoções possíveis...

O que motiva as diferentes reacções?

No comboio, pede cordialmente a alguém que baixe o som da música. Essa pessoa, pelo contrário, aumenta-o.

Pensamentos possíveis



Bem-vindos ao

Modulo de treino: Empatizar II

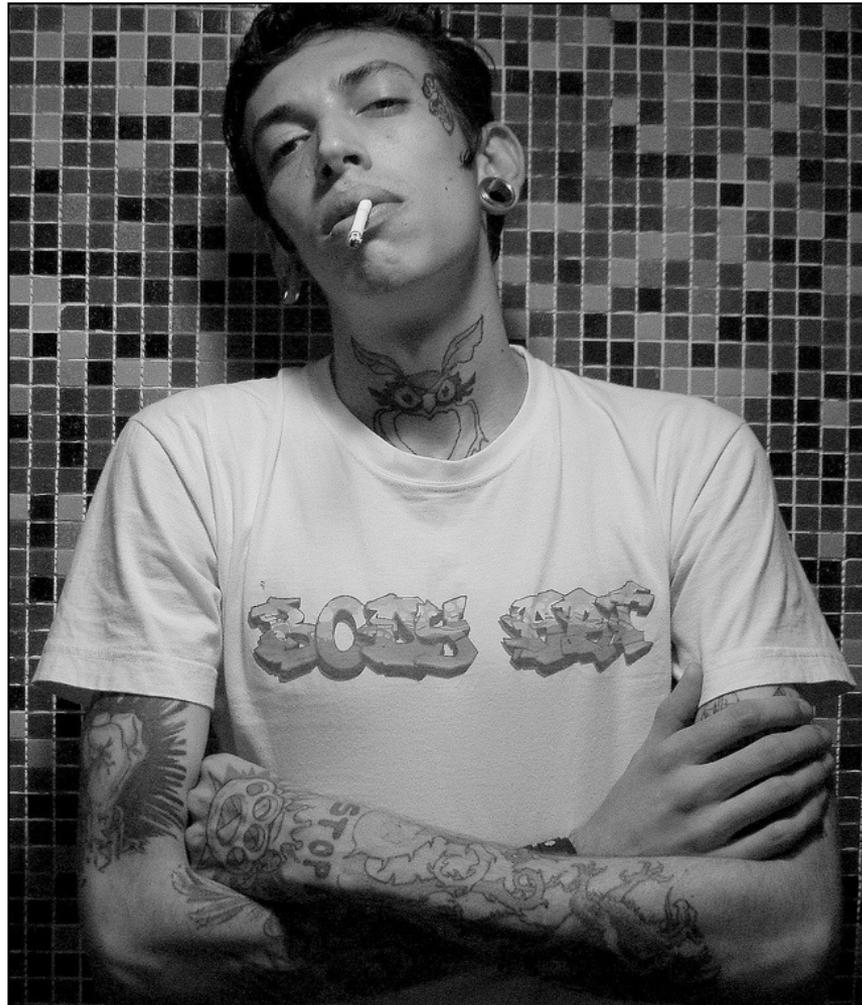
O uso das imagens neste módulo foi gentilmente cedido pelos artistas e detentores de direitos de autor, respectivamente. Para mais detalhes (artista, título), por favor consulte o final desta apresentação.

OI/I8

© Schilling, Köther & Moritz

Adaptação: Estrela, Andrade,
Fialho, Caiado, Duarte &
Sardinha

Quando conhece alguém, para onde dirige a atenção em primeiro lugar? Quão fiáveis são esses sinais?



Quando conhece alguém, para onde dirige a atenção em primeiro lugar? Quão fiáveis são esses sinais?

Olhos?

Linguagem?

Roupa?

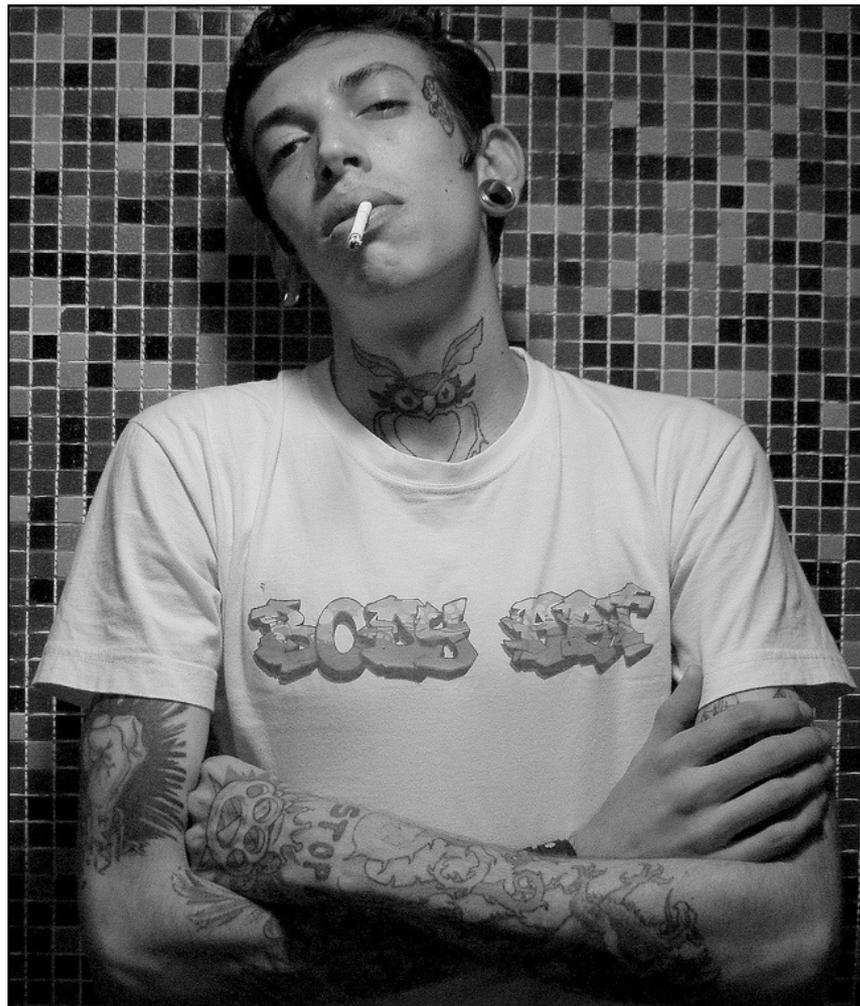
Mãos?

Linguagem corporal/ postura?

outros?...

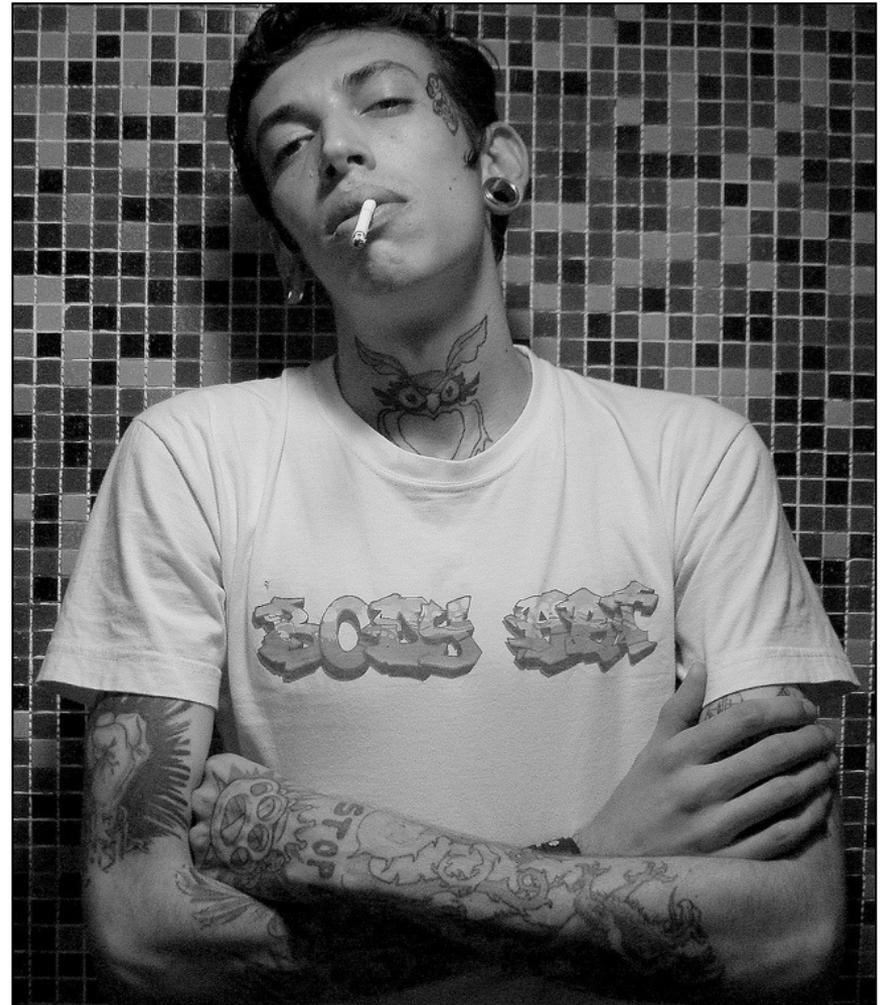


Que outras fontes de informação podem ser consideradas ? Qual a sua fiabilidade ?



Que outras fontes de informação podem ser consideradas ? Qual a sua fiabilidade ?

- Conhecimento prévio da pessoa (boato): por exemplo, o comentário de um amigo.
- “Sexto sentido” /intuição
- Declarações escritas : por exemplo, a partir de e-mails, “chats” de internet, facebook.
- Conhecimento prévio de pessoas /grupos semelhantes : por exemplo, *rapper*.



Discuta as vantagens e desvantagens das seguintes características para fazer um juízo de valor sobre outra pessoa

Gestos/ postura/
linguagem corporal

Exemplo:



A pessoa está a rezar
ou apenas com frio?

Pista importante?

??????

Atenção:

????

Discuta as vantagens e desvantagens das seguintes características para fazer um juízo de valor sobre outra pessoa

Gestos/ postura/
linguagem corporal

Exemplo:



A pessoa está a rezar
ou apenas com frio?

Pista importante?

- Gestos e postura podem enfatizar as palavras, por exemplo, cerrar o punho quando se ameaça alguém, ou levantar a mão acenando, quando se cumprimenta.
- Sinais indirectos muitas vezes são significativos: Gesticular **pode** sugerir nervosismo (**mas**: esteja atento as diferenças culturais!), o desleixo **pode** ser sinal de baixa-autoestima.

Atenção:

????

Discuta as vantagens e desvantagens das seguintes características para fazer um juízo de valor sobre outra pessoa

Gestos/ postura/
linguagem corporal

Exemplo:



A pessoa está a rezar
ou apenas com frio?

Pista importante?

- Gestos e postura podem enfatizar as palavras, por exemplo, cerrar o punho quando se ameaça alguém, ou levantar a mão acenando, quando se cumprimenta.
- Sinais indirectos muitas vezes são significativos: Gesticular **pode** sugerir nervosismo (**mas**: esteja atento às diferenças culturais!), o desleixo **pode** ser sinal de baixa-autoestima.

Atenção:

➤ A linguagem corporal pode ser enganadora!

Exemplos:

- Alguém que pareça confiante, pode ser uma “máscara”.
- Uma deformidade postural pode fazer uma pessoa com elevada confiança parecer insegura.

Discuta as vantagens e desvantagens das seguintes características para fazer um juízo de valor sobre outra pessoa

Declarações escritas

Pista importante?

???????

Atenção:

???????

Exemplo:

“Não trabalhes tanto!”

→ Sarcasmo, simpatia ou frases e seca/vazia?



Discuta as vantagens e desvantagens das seguintes características para fazer um juízo de valor sobre outra pessoa

Declarações escritas



Exemplo:

“Não trabalhes tanto!”

→ Sarcasmo, simpatia ou frases e seca/vazia?

Pista importante?

• Muitas vezes ficamos mais chocados com o que foi escrito, do que, com o que foi dito!

Atenção:

???????

Discuta as vantagens e desvantagens das seguintes características para fazer um juízo de valor sobre outra pessoa

Declarações escritas



Exemplo:

“Não trabalhes tanto!”

→ Sarcasmo, simpatia ou frases e seca/vazia?

Pista importante?

- Muitas vezes ficamos mais chocados com o que foi escrito, do que, com o que foi dito!

Atenção:

- Às vezes é necessário ler nas entrelinhas , o que por outro lado, pode levar a conclusões erradas !
- Um estudo mostra que o emissor do e-mail, assim como o seu leitor, estão ambos seguros que compreendem correctamente o tom do que foi escrito. Na verdade, apenas há uma congruência em cerca de 56% - dificilmente acima desta percentagem!

Discuta as vantagens e desvantagens das seguintes características para fazer um juízo de valor sobre outra pessoa

Conhecimento prévio de
pessoas semelhantes /
grupos / cultura
(Preconceitos)



Turco típico, Alemão
típico?

Pista importante?

???

Atenção:

???

Discuta as vantagens e desvantagens das seguintes características para fazer um juízo de valor sobre outra pessoa

Conhecimento prévio de pessoas semelhantes / grupos / cultura (Preconceitos)



Turco típico, Alemão típico?

Pista importante?

- O conhecimento de uma cultura ou grupo étnico torna mais fácil de entender os seus membros. Cada cultura tem os seus próprios valores e ética.

Atenção:

???

Discuta as vantagens e desvantagens das seguintes características para fazer um juízo de valor sobre outra pessoa

Conhecimento prévio de pessoas semelhantes / grupos / cultura (Preconceitos)



Turco típico, Alemão típico?

Pista importante?

- O conhecimento de uma cultura ou grupo étnico torna mais fácil de entender os seus membros. Cada cultura tem os seus próprios valores e ética.

Atenção:

- As pessoas muitas vezes diferem dos estereótipos de grupo! Pessoas que compartilham uma determinada fé ou pessoas de determinados países são por vezes confrontados com preconceitos (por exemplo, os muçulmanos são fanáticos; os norte-americanos são arrogantes e apenas comem “junk-food”).

Clichés???

Que preconceitos tem ou teve em relação a outras pessoas?

É afetado pelos preconceitos?

Como lida com isso?

Discuta as vantagens e desvantagens das seguintes características para fazer um juízo de valor sobre outra pessoa

Linguagem/declarações:

O que se diz e como se diz



Exemplo:

“as pessoas não têm
pão... eles que comam
bolos!”

Atribuída a Marie
Antoinette (1755-1793);
Sarcasmo, ingenuidade,
desconhecimento das
condições de vida dos
pobres?

Pista importante?

???

Atenção:

???

Discuta as vantagens e desvantagens das seguintes características para fazer um juízo de valor sobre outra pessoa

Linguagem/declarações:

O que se diz e como se diz



Exemplo:

“as pessoas não têm
pão... eles que comam
bolos!”

Atribuída a Marie
Antoinette (1755-1793);
Sarcasmo, ingenuidade,
desconhecimento das
condições de vida dos
pobres?

Pista importante?

A linguagem é a via mais directa e importante para comunicar. O tom (sarcástico, presunçoso) e a escolha das palavras (arrogante, factual, etc.) podem dizer muito sobre a pessoa.

Atenção:

???

Discuta as vantagens e desvantagens das seguintes características para fazer um juízo de valor sobre outra pessoa

Linguagem/declarações:

O que se diz e como se diz



Exemplo:

“as pessoas não têm pão... eles que comam bolos!”

Atribuída a Marie Antoinette (1755-1793); Sarcasmo, ingenuidade, desconhecimento das condições de vida dos pobres?

Pista importante?

A linguagem é a via mais directa e importante para comunicar. O tom (sarcástico, presunçoso) e a escolha das palavras (arrogante, factual, etc.) podem dizer muito sobre a pessoa.

Atenção:

Conteúdo:

Muitas vezes, o que as pessoas dizem é diferente do que realmente pensam (devido a “etiqueta”, mal entendidos, etc.). Muitas vezes, as pessoas expressam-se de forma rápida e sem pensar. Deste modo, o que dizem é diferente do que pretendiam dizer.

Tom:

Exemplo: “Bons olhos te vejam!”

Algumas pessoas manifestam pouca emoção ao falar, no entanto, as suas palavras ainda conseguem conter alguma emoção (ex., “humor seco ou humor cáustico sem expressão facial”; imobilidade facial devido a doença de Parkinson).

Impacto das palavras

???



Impacto das palavras

Estudo Loftus , anos 70s:

Foram mostradas simulações de acidentes rodoviários às pessoas do estudo.

Depois, foram colocadas questões sobre o acidente.



Impacto das palavras

Estudo Loftus , anos 70s:

Foram mostradas simulações de acidentes rodoviários às pessoas do estudo.

Depois, foram colocadas questões sobre o acidente.

Questões colocadas :

“A que velocidade circulavam os carros quando **chocaram um com o outro?**”

ou:

“A que velocidade circulavam os carros quando **bateram um no outro?**”



Impacto das palavras

Estudo Loftus , anos 70s:

Foram mostradas simulações de acidentes rodoviários às pessoas do estudo.

Depois, foram colocadas questões sobre o acidente.

Questões colocadas :

“A que velocidade circulavam os carros quando **chocaram um com o outro?**”

ou:

“A que velocidade circulavam os carros quando **bateram um no outro?**”

➤ A velocidade estimada foi muito maior quando se colocou a questão “chocaram” um com o outro.

➤ Quando colocada a primeira questão, os participantes “lembravam-se” muitas vezes de ver pedaços de vidro das janelas partidas que nem sequer estavam na simulação.



Impacto das palavras

Bertolino, Kiener & Patterson, 2010

Por favor, pense calmamente nas seguintes palavras :

Triste, fraca, desamparada, desorganizada, solitária, cansada, insegura.

Agora, leia a frases e seguinte :

A vida é dura e sem sentido. Nada funciona como eu quero.
Ninguém esta lá para mim. Não há esperança.



Impacto das palavras

Bertolino, Kiener & Patterson, 2010

Por favor, pense calmamente nas seguintes palavras :

Divertido, sorrir, felicidade, atraente, oportunidade, amor, segurança.

Agora, leia a frases e seguinte :

A vida é fascinante. Estou cheio de energia e animado com o futuro. Eu posso conseguir tantas coisas e há muito para ser descoberto.



Impacto das palavras

Bertolino, Kiener & Patterson, 2010

Por favor, pense calmamente nas seguintes palavras :

Divertido, sorrir, felicidade, atraente, oportunidade, amor, segurança.

Agora, leia a frases e seguinte :

A vida é fascinante. Estou cheio de energia e animado com o futuro. Eu posso conseguir tantas coisas e há muito para ser descoberto.

Como se sente?

Que reacções internas ocorrem ?



Impacto das palavras

Bertolino, Kiener & Patterson, 2010

Conscientemente observe também o impacto das suas próprias palavras !

Exemplo:

“Tu és tão obstinado e teimoso, nunca desistes !”

vs.

“Tens mesmo uma grande força de vontade!”



Impacto das palavras

Bertolino, Kiener & Patterson, 2010

Conscientemente observe também o impacto das suas próprias palavras !

Exemplo:

“Tu és tão obstinado e teimoso, nunca desistes !”

vs.

“Tens mesmo uma grande força de vontade!”

Que reacções imagina que estas declarações podem despoletar nos outros ...?

Aparência e realidade!

... nenhum dos factores discutidos (linguagem, postura corporal, declarações escritas) são em si mesmo suficientes para uma avaliação final!

Por isso, tente considerar todos os aspectos!

Porque fazemos isto?

Estudos mostram que muitas [mas , não todas !] pessoas com problemas de saúde mental (por exemplo, pessoas com PBP)

...

... as vezes tem dificuldade em ver os eventos sobre o ponto de vista de outras pessoas (especialmente quando envolve uma emoção forte).

Impacto no comportamento

Evento	Resposta negativa	Comportamento	Efeito a longo prazo
A Maria pergunta ao empregado do supermercado onde está um tipo específico de queijo. Ele olha irritado para ela e dá uma resposta curta.	???	???	???

Impacto no comportamento

Evento	Resposta negativa	Comportamento	Efeito a longo prazo
A Maria pergunta ao empregado do supermercado onde está um tipo específico de queijo. Ele olha irritado para ela e dá uma resposta curta.	“O empregado fez-me sentir como uma idiota, mas a sua função é ajudar-me!”	???	???

Impacto no comportamento

Evento	Resposta negativa	Comportamento	Efeito a longo prazo
A Maria pergunta ao empregado do supermercado onde está um tipo específico de queijo. Ele olha irritado para ela e dá uma resposta curta.	“O empregado fez-me sentir como uma idiota, mas a sua função é ajudar-me!”	A Maria zanga-se, e inicia uma discussão com o empregado, acabando por atirar as compras para o chão, na direcção do empregado.	???

Impacto no comportamento

Evento	Resposta negativa	Comportamento	Efeito a longo prazo
A Maria pergunta ao empregado do supermercado onde está um tipo específico de queijo. Ele olha irritado para ela e dá uma resposta curta.	“O empregado fez-me sentir como uma idiota, mas a sua função é ajudar-me!”	A Maria zanga-se, e inicia uma discussão com o empregado, acabando por atirar as compras para o chão, na direcção do empregado.	A Maria fica irritada muitas vezes, sentido que é rejeitada por todos.

Impacto no comportamento

Evento	Resposta alternativa	Comportamento alternativo	Efeitos a longo prazo
A Maria pergunta ao empregado do supermercado onde está um tipo específico de queijo. Ele olha irritado para ela e dá uma resposta curta.	???	???	???

Impacto no comportamento

Evento	Resposta alternativa	Comportamento alternativo	Efeitos a longo prazo
A Maria pergunta ao empregado do supermercado onde está um tipo específico de queijo. Ele olha irritado para ela e dá uma resposta curta.	“O empregado poderia ser mais simpático. Mas, ok, hoje é sábado e está quase na hora de fechar. Deve ter tido um dia longo e mau.”	???	???

Impacto no comportamento

Evento	Resposta alternativa	Comportamento alternativo	Efeitos a longo prazo
A Maria pergunta ao empregado do supermercado onde está um tipo específico de queijo. Ele olha irritado para ela e dá uma resposta curta.	“O empregado poderia ser mais simpático. Mas, ok, hoje é sábado e está quase na hora de fechar. Deve ter tido um dia longo e mau.”	A Maria compra o queijo. Pode ser que na próxima vez vá a outro supermercado.	???

Impacto no comportamento

Evento	Resposta alternativa	Comportamento alternativo	Efeitos a longo prazo
A Maria pergunta ao empregado do supermercado onde está um tipo específico de queijo. Ele olha irritado para ela e dá uma resposta curta.	“O empregado poderia ser mais simpático. Mas, ok, hoje é sábado e está quase na hora de fechar. Deve ter tido um dia longo e mau.”	A Maria compra o queijo. Pode ser que na próxima vez vá a outro supermercado.	A Maria não se sente ofendida pelos outros com muita frequência. Relaciona-se mais facilmente com os outros. Desenvolve interações menos tensas e menos stressantes.

Muitas coisas estão no olhos do observador. Quando sob pressão e com stress aumentado, estamos particularmente aptos para interpretar o ambiente que nos rodeia **através das lentes das nossas emoções** (por exemplo, hostilidade quando sente medo; sentimento de ser amado quando está eufórico).



Colocar em perspectiva

Exemplo baseado em Bohus, 2011

Exemplo: A Miriam chega tarde a casa, chateada, após uma discussão como namorado. A mãe espera-a à porta e repreende-a por ter chegado tão tarde.

No fundo: ???



Colocar em perspectiva

Exemplo baseado em Bohus, 2011

Exemplo: A Miriam chega tarde a casa, chateada, após uma discussão como namorado. A mãe espera-a à porta e repreende-a por ter chegado tão tarde.

No fundo: Nenhuma (!) colocou-se no lugar da outra. A mãe da Miriam estava muito preocupada e não poderia saber da discussão da filha. E a Miriam, por outro lado, não estava à espera de ser repreendida pela mãe.



Colocar em perspectiva

Exemplo baseado em Bohus, 2011

Exemplo: A Miriam chega tarde a casa, chateada, após uma discussão como namorado. A mãe espera-a à porta e repreende-a por ter chegado tão tarde.

No fundo: Nenhuma (!) colocou-se no lugar da outra. A mãe da Miriam estava muito preocupada e não poderia saber da discussão da filha. E a Miriam, por outro lado, não estava à espera de ser repreendida pela mãe.

Tente ter em mente outras perspectivas !

Pense no que sentiria se estivesse no lugar da outra pessoa.

Exercício (2)

A seguir tem um conjunto de histórias de quadradinhos.

- Discuta o que poderiam as personagens pensar umas das outras.

Exercício (2)

A seguir tem um conjunto de histórias de quadrinhos.

- Discuta o que poderiam as personagens pensar umas das outras.
- Importante: deve distinguir entre a informação disponível para si e a disponível para as personagens da história!

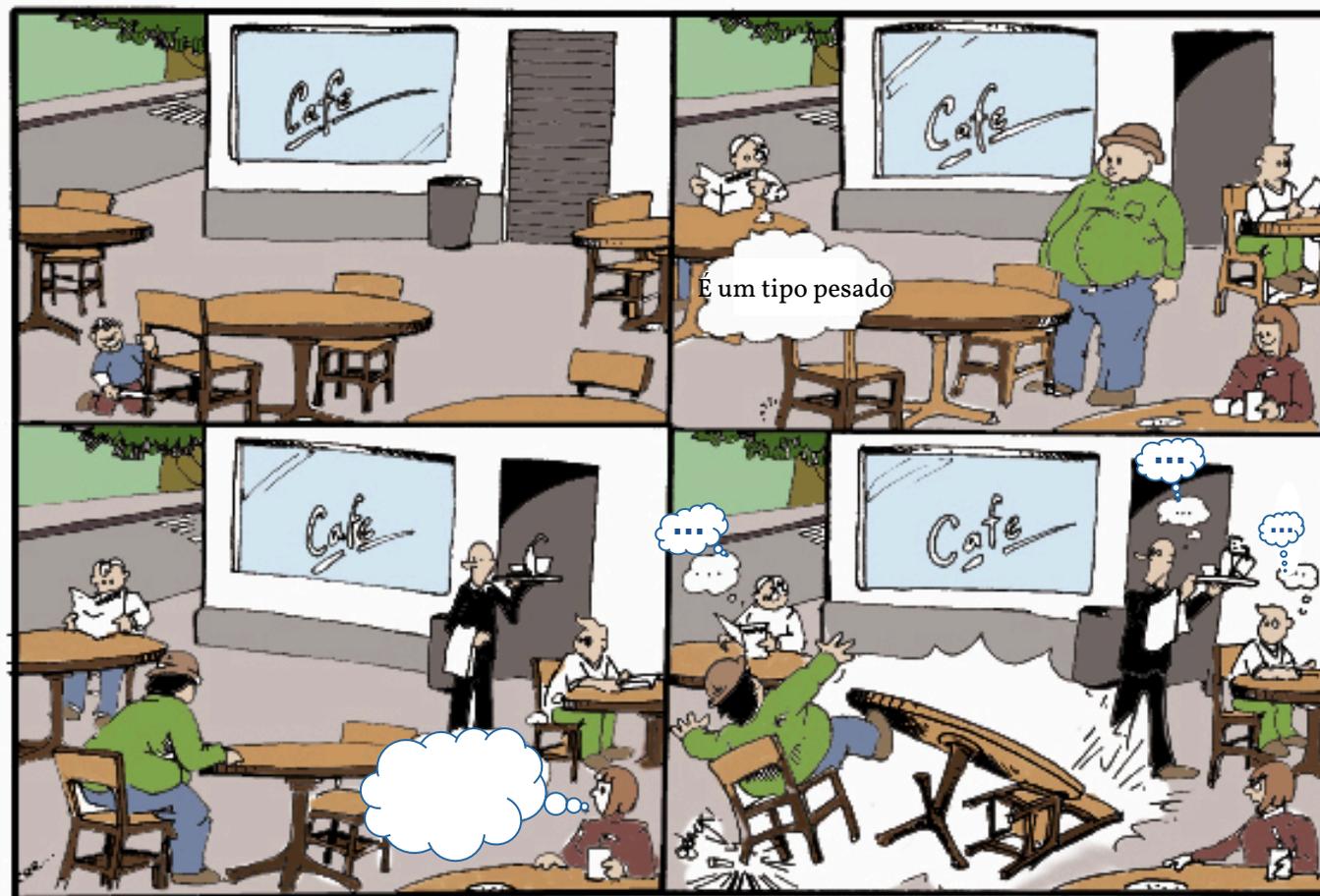
Exercício (2)

A seguir tem um conjunto de histórias de quadradinhos.

- Discuta o que poderiam as personagens pensar umas das outras .
- Importante: deve distinguir entre a informação disponível para si e a disponível para as personagens da história!

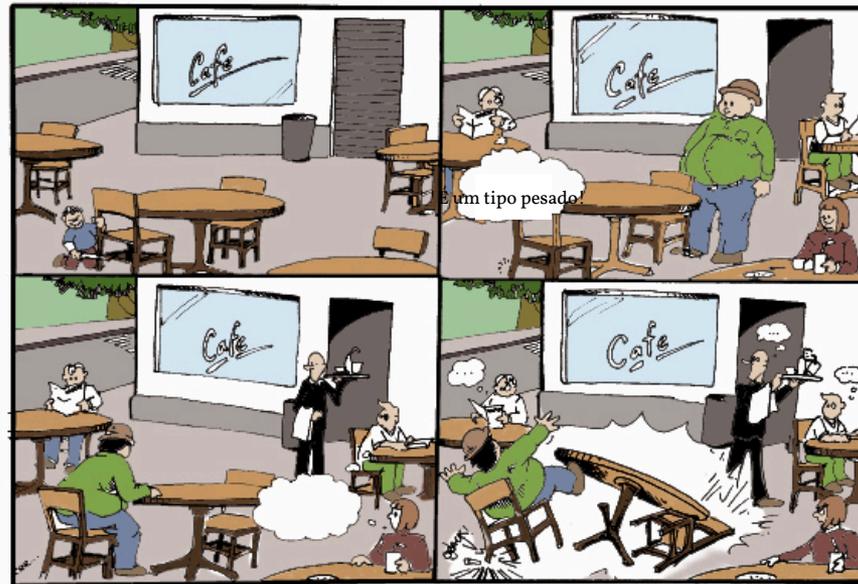
→ Pense também acerca da informação adicional necessária para dar uma resposta definitiva!

Exemplo: Um homem pesado cai da cadeira



O que vão pensar a maior parte das pessoas ? Estão correctas ?

Exemplo: Um homem pesado cai da cadeira O que vão pensar a maior parte das pessoas ?



- Provável: O homem é muito pesado para a cadeira
- Menos provável: O homem inclinou-se na cadeira; a cadeira é muito fragil
- **Suposição muito improvável:** A cadeira foi cortada com uma serra-
mas , verdadeira: Ninguém viu o rapaz na primeira imagem a serrar a
perna da cadeira!

Vamos lá!



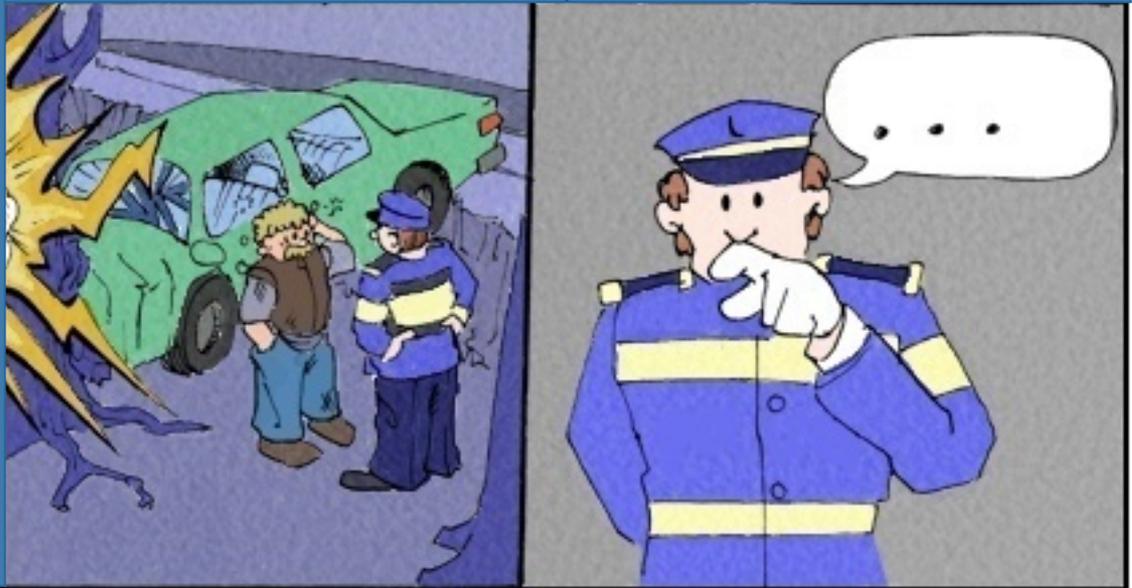
Como pode a senhora sentir-se nesta situação?

?

?

?

?



O que poderá o polícia estar a pensar? Estará ele correcto?

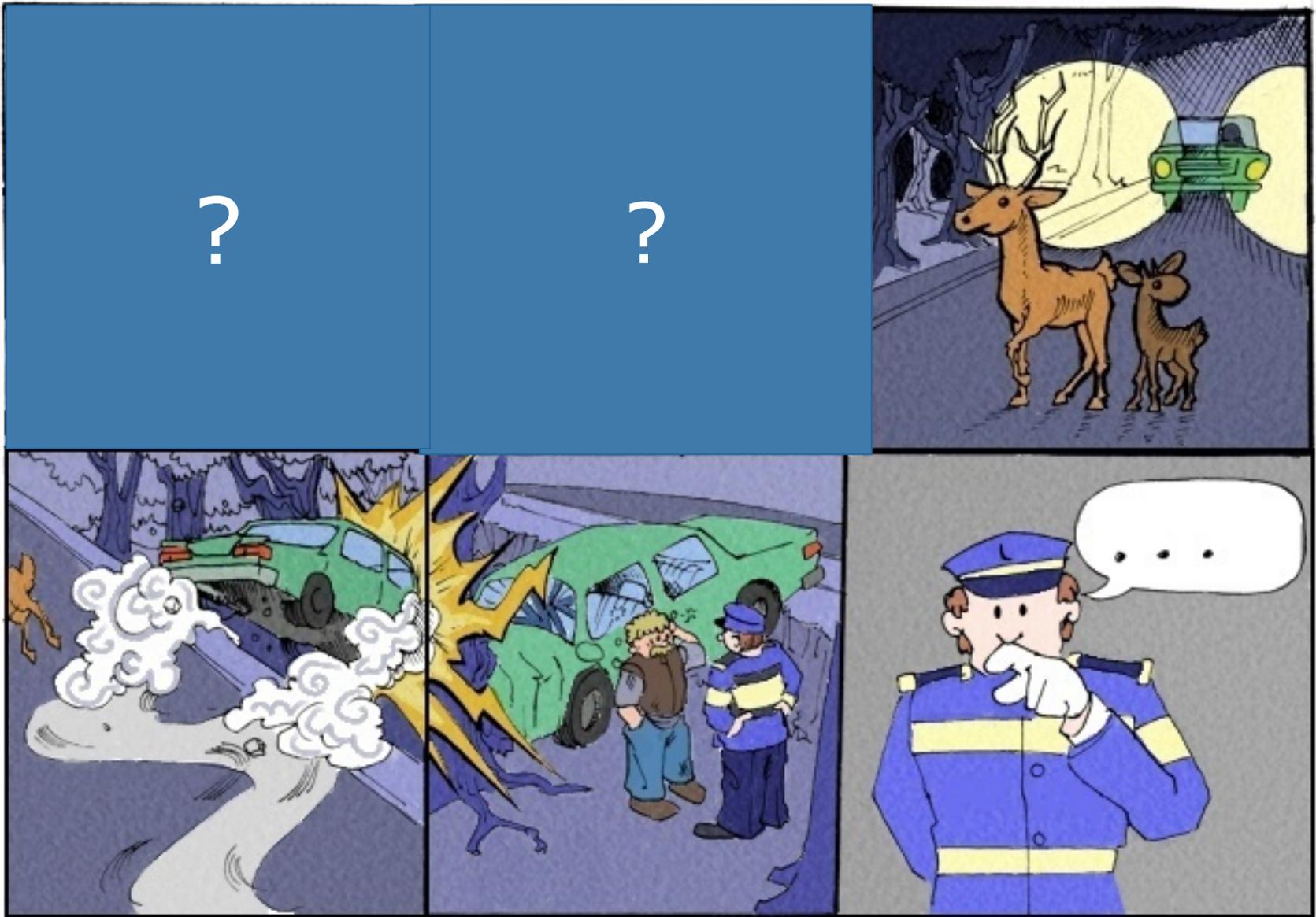
?

?

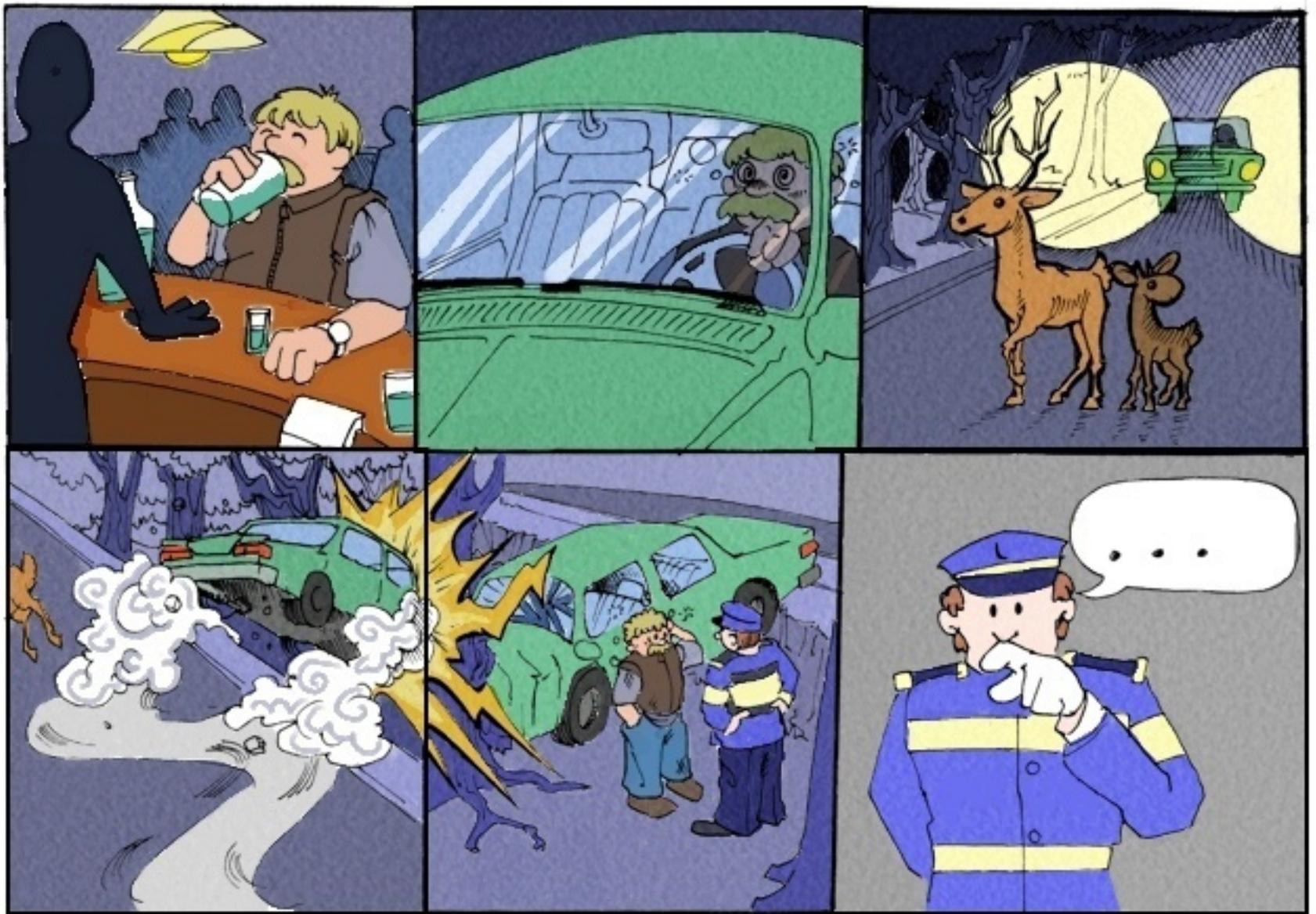
?



O que poderá o polícia estar a pensar? Estará ele correcto?



O que poderá o polícia estar a pensar? Estará ele correcto?



O que poderá o polícia estar a pensar? Estará ele correcto?

?

?

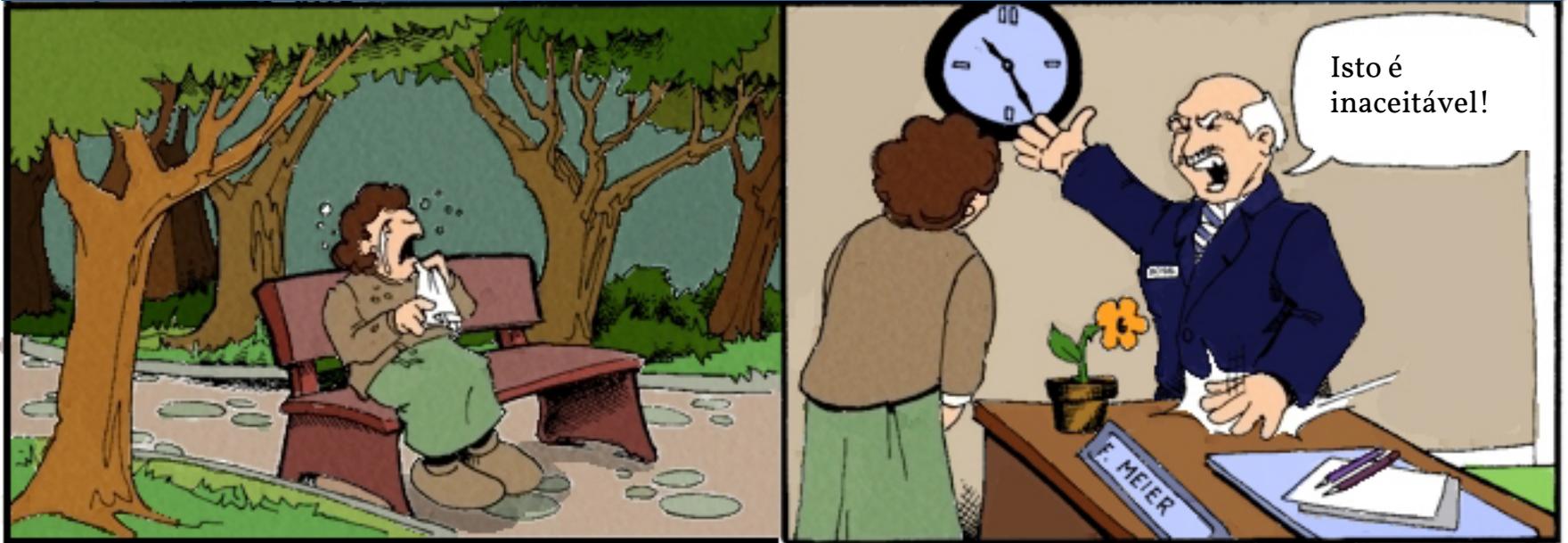
?



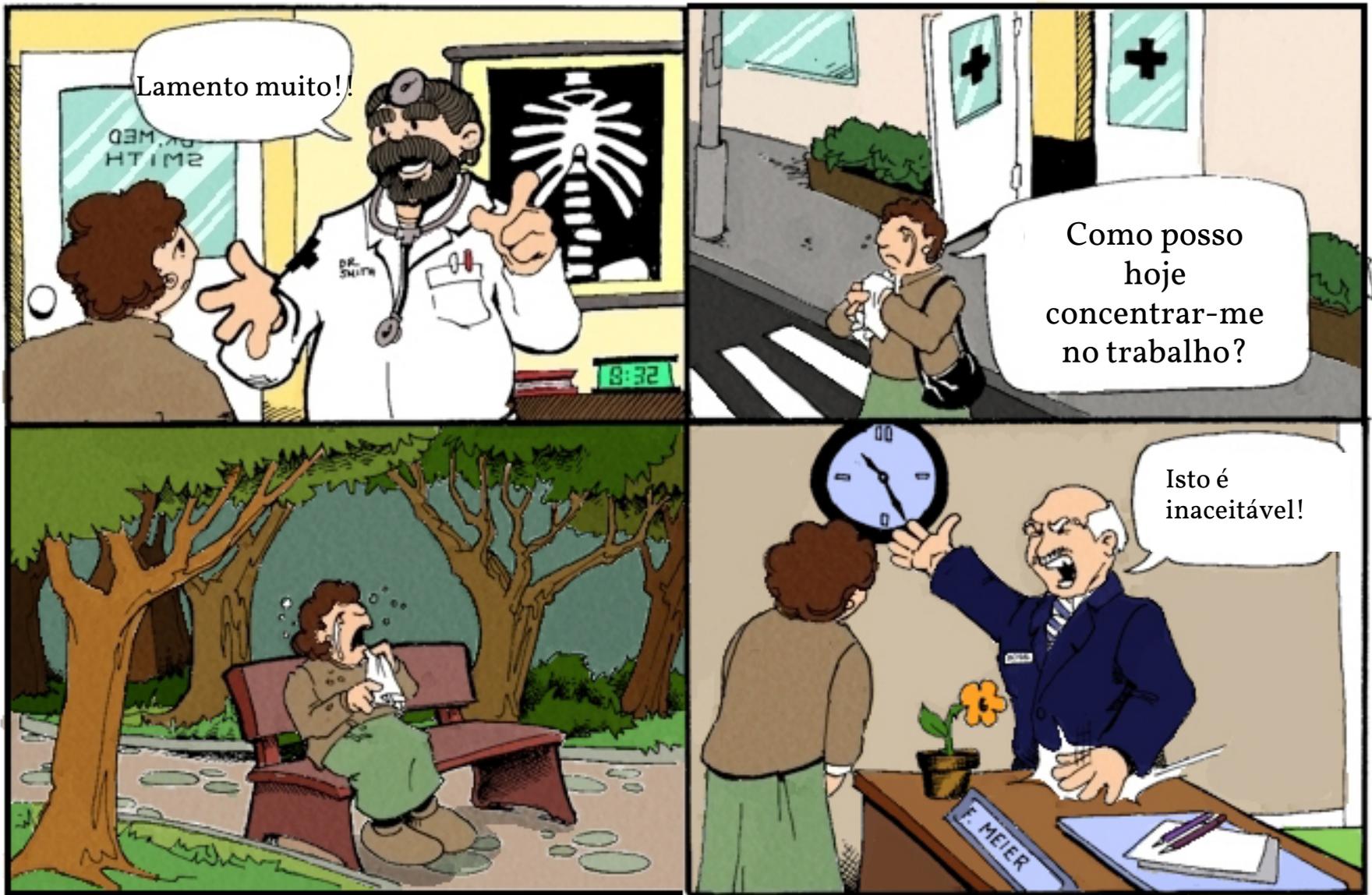
O chefe é insensível? Precisamos de informação adicional para decidir?

?

?



O chefe é insensível? Precisamos de informação adicional para decidir?



O chefe é insensível? Precisamos de informação adicional para decidir?

?

?

?



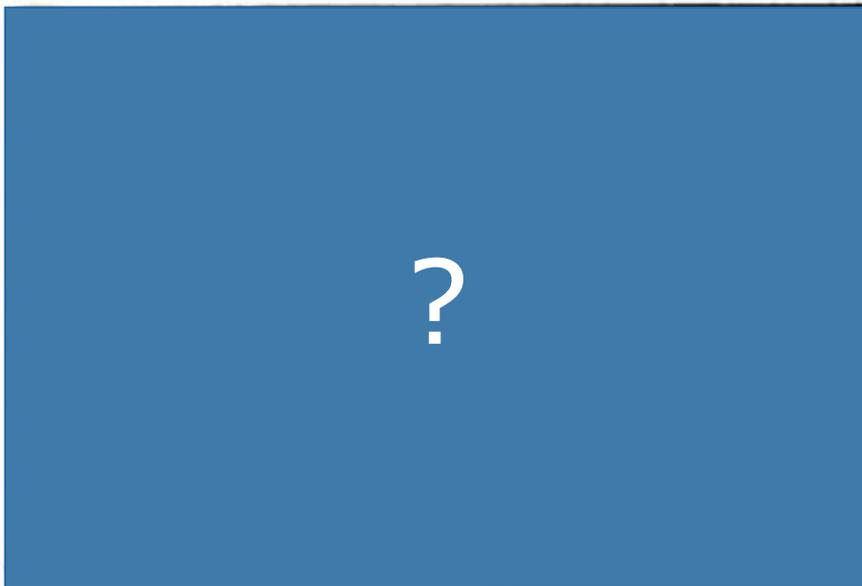
O que poderá o guarda do parque estar pensar? Estará ele correcto?

?

?



O que poderá o guarda do parque estar pensar? Estará ele correcto?



O que poderá o guarda do parque estar pensar? Estará ele correcto?



O que poderá o guarda do parque estar pensar? Estará ele correcto?

?

?

?



O que poderá a mãe estar a pensar? Estará ela correcta?

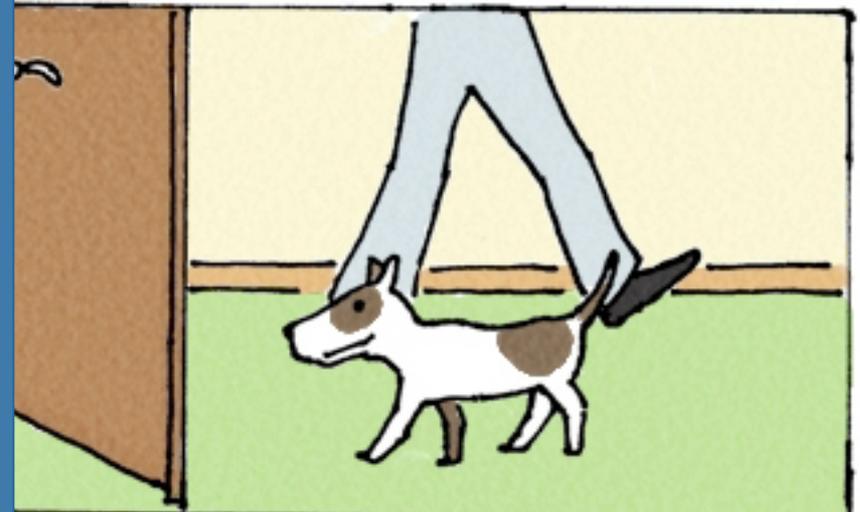
?

?

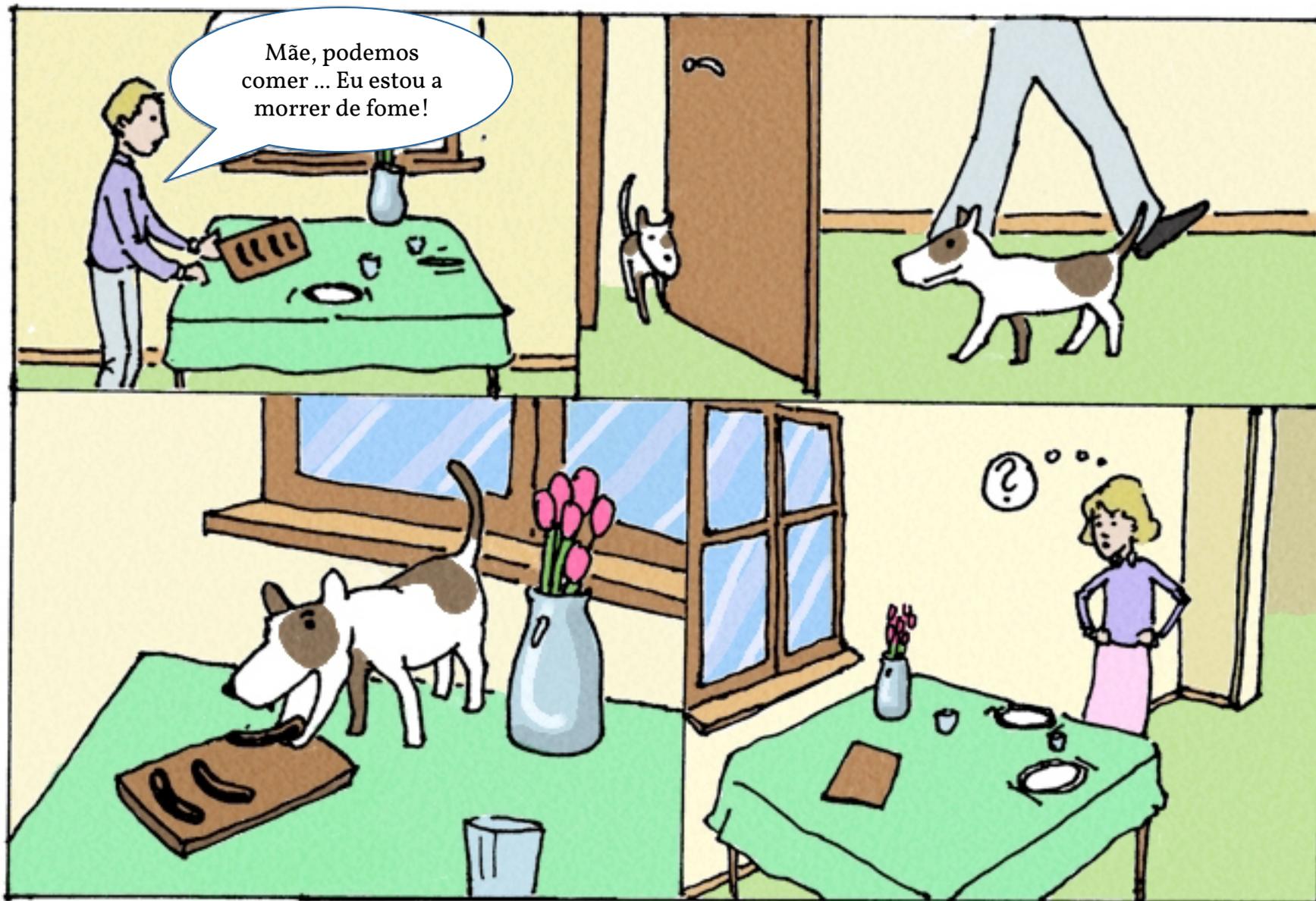


O que poderá a mãe estar a pensar? Estará ela correcta?

?



O que poderá a mãe estar a pensar? Estará ela correcta?



O que poderá a mãe estar a pensar? Estará ela correcta?

?

Pode dizer-me
quando acaba o prazo
de entrega
deste livro?



Não respondo a
perguntas estúpidas



O que poderá o homem estar a pensar?



O que poderá o homem estar a pensar?

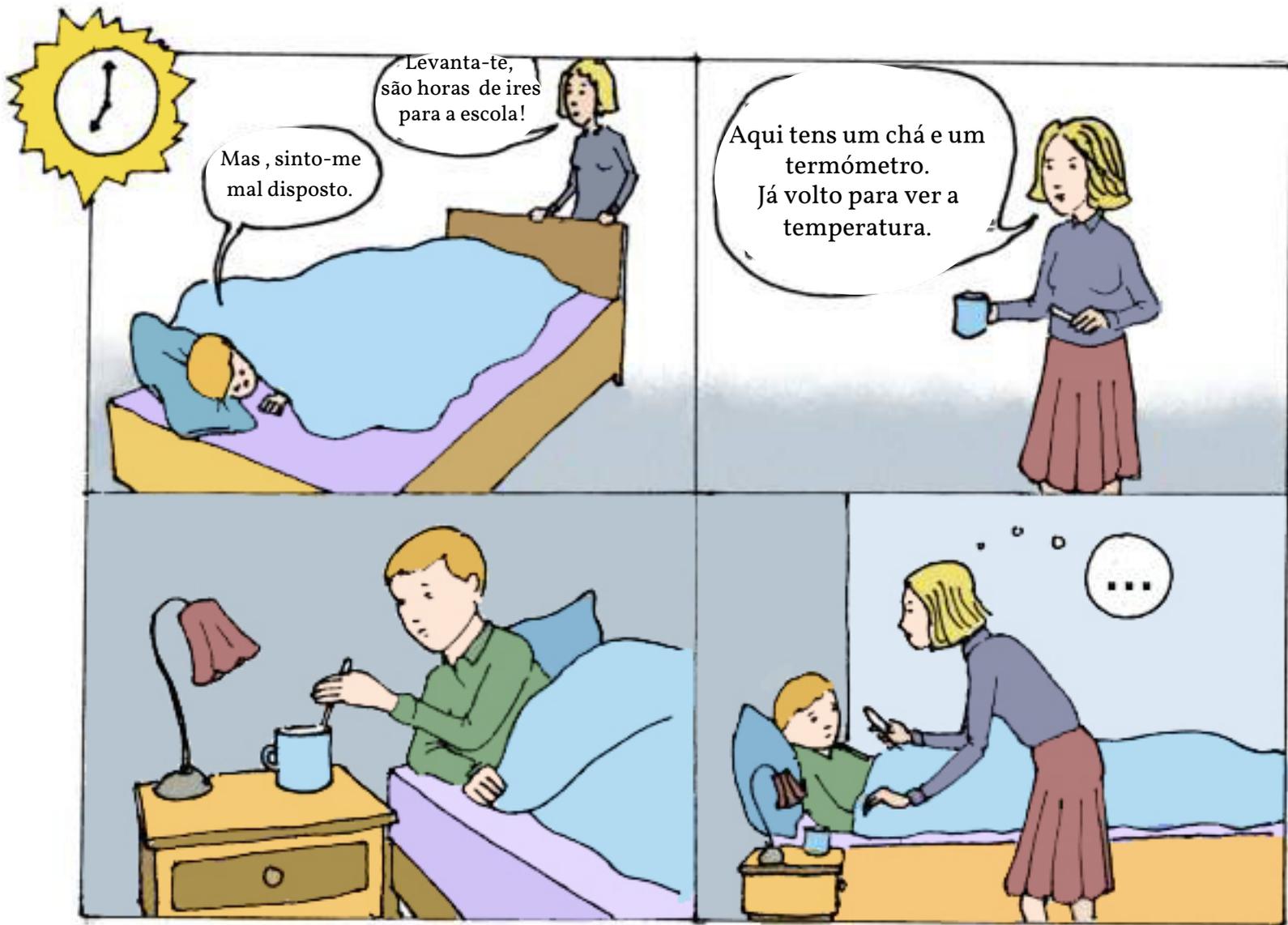
?

?

?



O que estará a mãe a pensar?
Precisamos de informação adicional para decidir?



O que estará a mãe a pensar?
Precisamos de informação adicional para decidir?

- Módulo Empatizar II -

Transferir para o dia-a-dia

Objectivos de aprendizagem:

Transferir para o dia-a-dia

Objectivos de aprendizagem:

- Os exercícios propostos, foram dados como exemplos :

Pessoas diferentes nunca têm exactamente a mesma informação numa determinada situação → mal entendidos e mesmo conflitos podem surgir como consequência!

Transferir para o dia-a-dia

Objectivos de aprendizagem:

- Os exercícios propostos, foram dados como exemplos :

Pessoas diferentes nunca têm exactamente a mesma informação numa determinada situação → **mal entendidos e mesmo conflitos podem surgir como consequência!**

Exemplo: Se espero algo dos outros, é importante comunicar essa expectativa porque ninguém têm a capacidade de adivinhar o meu pensamento!

Transferir para o dia-a-dia

Objectivos de aprendizagem:

- Os exercícios propostos, foram dados como exemplos :

Pessoas diferentes nunca têm exactamente a mesma informação numa determinada situação → mal entendidos e mesmo conflitos podem surgir como consequência!

Exemplo: Se espero algo dos outros, é importante comunicar essa expectativa porque ninguém têm a capacidade de adivinhar o meu pensamento!

- As pistas sociais podem ser enganadoras . Por exemplo, nunca confiar apenas na expressão facial.

Transferir para o dia-a-dia

Objectivos de aprendizagem:

- Os exercícios propostos, foram dados como exemplos :

Pessoas diferentes nunca têm exactamente a mesma informação numa determinada situação → mal entendidos e mesmo conflitos podem surgir como consequência!

Exemplo: Se espero algo dos outros, é importante comunicar essa expectativa porque ninguém têm a capacidade de adivinhar o meu pensamento!

- As pistas sociais podem ser enganadoras . Por exemplo, nunca confiar apenas na expressão facial.
- Em situações complexas , se possível, é importante observar o evento sobre diferentes ângulos e usar várias fontes de informação.

Questões?

???

Obrigado pela vossa atenção!

© Schilling, Köther & Moritz

Adaptação: Estrela, Andrade,
Fialho, Caiado, Duarte & Sardinha

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/MCT. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/MCT. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/ Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Lili Vieira de Carvalho	flickr	Tattoo poser	CC	Rocker
---	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MCT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Praying – being cold/Beten - Frieren
Muffet	flickr	letters	CC	Written statements (old, handwritten letters)/Schriftliche Äußerung (alte, handgeschriebene Briefe)
don2g	flickr	turkish parade	CC	„typical turkish/muslim?“ (turkish parade)/„Typisch türkisch?“ (türkische Parade)
stephcarter	flickr	Froehliche Weihnachten!!! (Day 44)	CC	„typical german?“ (woman in dirndl dress)/„Typisch deutsch?“ (Frau in Dirndl)
Thomas Hawk:	flickr	Lips	CC	Lips / Lippen
TheBusyBrain	flickr	Car N Motion	CC	Car in motion / Auto in Bewegung
socialspice.de	flickr	Red, Red Lips	CC	Red lips / Rote Lippen
Cosmo flash	flickr	Gekrümmte Wahrheit	CC	
Marina Ruiz-Villarreal	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MCT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strip: overweight man, football, burglary, twins/ Bildergeschichten: dicker Mann, Fußball, Einbruch, Zwillinge
Friedrich Althausen	http:// friedrichalthausen.de/ ?page_id=411	Schriftart: "Vollkorn"	Open-Font-Lizenz	