



Como és como comunicador - excelente, bom, talvez fraco em algumas áreas? Se fores como a maioria de nós, poderás melhorar as tuas capacidades de comunicação.

Primeiro vamos examinar como os treinadores de estilo de comando, estilo submisso e estilo cooperativo normalmente comunicam. Qual desses estilos caracteriza a tua comunicação?

Comunicação no estilo de comando

Como seria de esperar, o treinador de estilo de comando comunica de maneira agressiva, ordenando aos atletas que façam o que ele quer que eles façam, muitas vezes acompanhado de uma linguagem corporal intimidadora. Os treinadores de estilo de comando falam mais e ouvem pouco, e quando as coisas dão errado, eles acusam e culpam.

Os treinadores no estilo de comando abordam a comunicação como competição - para superar a outra pessoa, ter a última palavra, falar com a outra pessoa. Eles vencem não ouvindo, mas interrompendo, gritando e atacando a outra pessoa, em vez de falar sobre o assunto em questão. É um estilo de comunicação que prevaleceu no desporto há alguns atrás, e hoje já não é bem visto. Essa abordagem pode ser bem-sucedida no desporto a curto prazo porque o treinador tem muito poder. A longo prazo, no entanto, afasta os atletas e outros, destrói relacionamentos e fere e assusta aqueles que são vítimas do treinador.

Comunicação de estilo submisso

O estilo submisso, que permite que os outros dominem a conversa, é muito menos prevalente entre os treinadores, embora exista. Os treinadores de estilo submisso raramente expressam os seus próprios pontos de vista e tendem a expressar concordância, mesmo

quando não concordam. Eles são incertos, falam com uma voz suave e qualificam o que dizem com “*provavelmente, talvez, espero que*” e outros termos semelhantes. Eles fazem rodeios e expressam não-verbalmente a sua falta de confiança. Eles evitam o contato visual direto e ficam à distância daqueles com quem estão a falar.

Particularmente problemático sobre os treinadores de estilo submisso é o facto de evitarem questões difíceis. Eles não querem o confronto e o conflito e, ao evitá-los, muitas vezes deixam pequenos pontos quentes dentro da sua equipa, que pode minar o espírito de equipa.

Comunicação em estilo cooperativo

Este estilo é baseado no respeito mútuo entre o treinador e o atleta (e outros com quem o treinador comunica). Os treinadores de estilo cooperativo comunicam de maneira direta, positiva e confiante e permitem e incentivam os outros a fazerem o mesmo. Esses treinadores não fazem jogos na sua comunicação, mas tomam a iniciativa de fazer as coisas acontecerem. Eles falam e são diretos e construtivos, concentrando-se em levar a equipa adiante de maneira positiva. Os treinadores de estilo cooperativo são bons ouvintes, procurando entender o que a outra pessoa está se esforçando para comunicar e, assim, incentivam a comunicação bidirecional.

Pare por um momento para refletir sobre o seu estilo de comunicação. És mais um comunicador de estilo de comando, submisso ou cooperativo? Usas o estilo de comando ao treinar, mas o estilo submisso no trabalho? Que estilo usas com os que te são próximos e com a tua família? Achas que o estilo que usas é eficaz em cada um desses contextos ou gostarias de te tornar um comunicador melhor?

Para receberes os meus artigos e conteúdo informativo, subscreve [a minha newsletter aqui](#).

Paula Costinha

Finanças Pessoais e Auto-conhecimento
Programas de auto-conhecimento
Formação a empresas
eu@paulacostinha.com
www.paulacostinha.com

