

Índice

CONHECER-SE MELHOR PARA MELHOR CUIDAR

Introdução	1
I. Conhecer-se	5
Introdução	5
A Intimidade	7
Algumas definições	8
As características	9
Uma abordagem histórica	10
Uma abordagem sociológica	10
Uma abordagem psicanalítica	11
Uma abordagem regulamentar	12
Uma abordagem literária	12
Exercícios	14
Os Valores	23
Uma noção filosófica	23
Uma noção psicológica	24
Exercícios	26
As Emoções	30
Exercícios	31
Auto-Percepção e Motivações	38
Auto-percepção	38
A motivação	39
Exercícios	40
Os Limites	50
A Auto-confiança	50
Exercícios	51
ii. Comunicar	61
Introdução	61
A Mensagem	63
Exercícios	64
A Escuta	66
As atitudes	67
Aqui: onde? O lugar e o meio	67
Agora: quando?	68
O conteúdo	68
O sentido	68
As técnicas	69
O silêncio	69
A reformulação	70
A reformulação-reflexo	70
A reformulação reflexo de sentimento	71
A elucidação	71
A interrogação	71

A pergunta fechada	71
A pergunta aberta	72
A pergunta directa	72
A pergunta indirecta	72
Exercícios	73
O Olhar	78
Exercícios	80
O Sorriso	82
Exercícios	84
A Voz	85
Exercícios	86
O Gesto	92
Exercícios	93
iii. Relaxar-se	101
Introdução	101
Técnicas e Métodos	103
O percurso autogéneo de Schultz	103
O relaxamento de Jacobson	104
A sofrologia	104
Métodos inspirados no percurso autogéneo de Schultz	105
O método de reeducação psicotónica de Aljuriaguerra	105
O relaxamento por indução múltipla de Sapir	105
Métodos inspirados no relaxamento de Jacobson	105
Outros métodos	105
O método Vittoz	105
A eutonia de Alexander	106
O método de Feldenkreis	106
As técnicas de inspiração oriental	106
A meditação	106
O yoga	106
O zen	107
O chi gong	107
O tai chi chuan	107
Exercícios	108
iv. Auto-afirmação	113
Introdução	113
Uma definição	113
Diferentes situações	114
Síntese	117
Criatividade	118
Exercícios	120
A Auto-Afirmação	126
Exercícios	127
V. Negociar	145
Situações Profissionais	145
Exercícios	146

A Negociação	148
Contextos diferentes	148
Amen a tudo	149
Cortar a pêra ao meio	150
Negociar consigo próprio	151
Criar um novo contexto	152
Exercícios	153
 vi. Ter firmeza.....	159
Princípio do Método	159
C como criatividade	160
R como relaxamento	161
A como auto-afirmação	162
N como negociação	165
Colocar em situação	165
 Explicação do método	166
Os parâmetros do método	167
O índice de stresse	167
O índice de gestão da situação	167
A frequência da exposição	168
Total e nível	168
Emoções e sinais físicos	168
Aplicação	168
Treino do Método	170
Um Método progressivo	173
 Bibliografia	175