SEU RESULTADO

Pilares da comunicação eficaz

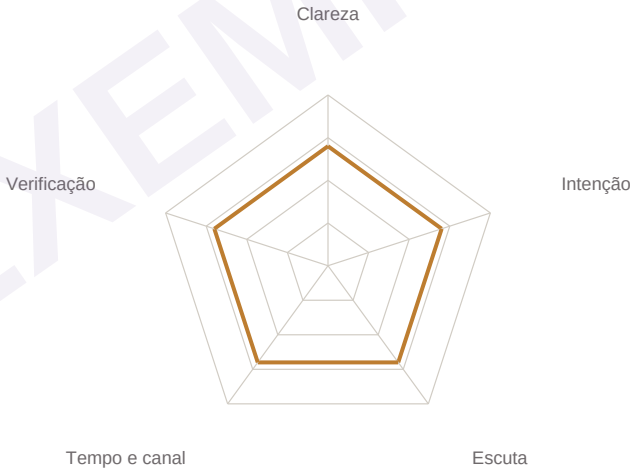
Pessoa exemplo · respondido em 25/11/2026

Pilar mais forte	Pilar mais frágil	Comunicação
Clareza	**Clareza**	**63%**

Leitura

Falha em um pilar e a conversa fica pela metade. Falha em dois e ela vira conflito. O resultado serve para escolher a prática das próximas semanas.

Seus cinco pilares



Pontos por pilar



4 a 10: atenção · 11 a 15: em construção · 16 a 20: consolidado.

PILAR MAIS FORTE

EXEMPLO

Criação: Gaya Machado. Reprodução não autorizada proibida.

Clareza · 14 pontos

Uma ideia por vez, em frase curta

PILAR MAIS FRÁGIL

Clareza · 14 pontos

Uma ideia por vez, em frase curta

O que essa fragilidade costuma causar

A mensagem chega longa e sem centro. Quem ouve se perde antes de chegar ao pedido.

A prática das próximas duas semanas

Regra do primeiro parágrafo: escreva a conclusão ou o pedido na primeira frase de toda mensagem importante.

Pilares em atenção

Nenhum pilar em atenção.

Equilíbrio entre os pilares

Diferença de 0 pontos entre o mais forte e o mais frágil. Os pilares andam juntos.

Plano de aprimoramento

1 · Clareza · 14 pontos · Em construção

Regra do primeiro parágrafo: escreva a conclusão ou o pedido na primeira frase de toda mensagem importante.

2 · Intenção · 14 pontos · Em construção

Antes de cada conversa importante, responda as três perguntas: o que quero que a pessoa saiba, sinta ou faça? O que quero para a relação? Ainda vale falar?

3 · Escuta · 14 pontos · Em construção

Em toda conversa difícil, reformule com as suas palavras antes de responder e pergunte: é isso?

4 · Tempo e canal · 14 pontos · Em construção

Antes de enviar, pergunte: este assunto cabe em mensagem, em reunião curta ou pede conversa reservada, ao vivo?

5 · Verificação · 14 pontos · Em construção

Troque o entendeu? por me conta como você vai fazer, e feche com quem faz o quê e até quando.

EXEMPLO

Criação: Gaya Machado. Reprodução não autorizada proibida.

Perguntas para reflexão

1. Em qual conversa recente o pilar mais frágil fez falta?
2. O que teria mudado se esse pilar estivesse presente?
3. Qual conversa desta semana serve de primeiro treino?
4. Quem pode dizer se você melhorou nesse pilar daqui a duas semanas?

Leitura completa dos pilares

Clareza

Uma ideia por vez, em frase curta Quando fragilizado: A mensagem chega longa e sem centro. Quem ouve se perde antes de chegar ao pedido.

Intenção

Saber o que quer antes de abrir a boca Quando fragilizado: Você fala sem saber o que quer que aconteça depois. A conversa vira desabafo e alivia você, mas custa ao outro.

Escuta

Entender antes de tentar ser entendido Quando fragilizado: Você responde ao que imaginou, e não ao que foi dito. O outro sai sem se sentir entendido.

Tempo e canal

A hora certa e o meio certo Quando fragilizado: O assunto certo chega na hora ou no meio errado. Feedback por mensagem e conversa difícil no corredor.

Verificação

Confirmar que chegou, sem supor Quando fragilizado: Você supõe que a mensagem chegou. O desencontro aparece depois, como erro de execução.

EXEMPLO

Instrumento didático de autopercepção criado para treinamento, sem validação como escala. Não substitui avaliação profissional.

Criação: Gaya Machado. Reprodução não autorizada proibida.