Comunicação Inclusiva

Pessoas - Liderança, Comunicação e Inteligência Emocional

- **Nível:**
- **Duração:** 7h

Sobre o curso

A forma como comunicamos pode ser um poderoso catalisador de inclusão ou, pelo contrário, um obstáculo que perpetua exclusões e desigualdades. A **comunicação inclusiva** não é apenas uma boa prática — é uma competência essencial para garantir o acesso equitativo à informação, a participação ativa de todas as pessoas e a promoção de ambientes mais justos, respeitadores e empáticos.

Este curso foi criado para ajudar profissionais e cidadãos a desenvolverem competências comunicacionais que respeitem a diversidade e favoreçam a participação de todas as pessoas, independentemente das suas características ou condições. Os participantes irão aprender a identificar barreiras invisíveis à comunicação, a adaptar a linguagem verbal e escrita, a melhorar a escuta e a dar feedback de forma construtiva e acessível. Ao tornar a comunicação mais inclusiva, aumentamos o impacto positivo das nossas mensagens e contribuímos para uma sociedade mais igualitária e colaborativa.

Destinatários

Este curso destina-se a **qualquer pessoa interessada em melhorar a sua comunicação para torná-la mais inclusiva, acessível e empática**. É especialmente indicado para:

- Profissionais que trabalham com atendimento ao público, educação, saúde, comunicação, recursos humanos ou projetos sociais;
- Líderes e membros de equipas que desejem promover um ambiente mais acolhedor e colaborativo;
- Técnicos de serviços públicos ou privados que produzam ou partilhem informação relevante para diferentes públicos;
- Cidadãos interessados em contribuir para uma sociedade mais igualitária, através de práticas comunicacionais mais conscientes.

Objetivos

No final da formação, os participantes serão capazes de:

- **Compreender os princípios da comunicação inclusiva** e o seu impacto na construção de ambientes mais acessíveis e equitativos;

- **Identificar diferentes formas de diversidade e os desafios que podem surgir na comunicação com públicos diversos**;
- **Adaptar a linguagem verbal, não-verbal e escrita** para garantir que a mensagem é clara, respeitosa e compreensível para todos;
- **Utilizar práticas de escuta ativa e empatia**, promovendo relações mais humanas, acolhedoras e colaborativas;
- **Dar e receber feedback de forma inclusiva**, com foco no desenvolvimento mútuo e na valorização da diferença;
- **Gerir conflitos com sensibilidade e consciência**, assegurando que todos os envolvidos são ouvidos e respeitados;
- **Aplicar estratégias práticas para tornar a comunicação institucional e pessoal mais acessível**, especialmente em contextos como educação, saúde, justiça, serviços públicos e ambientes profissionais.

Metodologia

A formação terá uma abordagem participativa, promovendo a interação entre os participantes e a aplicação prática dos conceitos discutidos.

A metodologia combinará brainstorming com algumas dinâmicas/roleplays.

Programa

- Introdução à Comunicação Inclusiva;
- Diversidade e Inclusão;
- Comunicação Verbal e Não-Verbal;
- Comunicação Escrita;
- Gestão de Conflitos e Feedback;
- Plano de melhoria Individual;

Introdução à Comunicação Inclusiva

- Importância da comunicação inclusiva: Por que a comunicação inclusiva é essencial em ambientes profissionais e sociais.
- Conceitos básicos: Definição de comunicação inclusiva e seus princípios fundamentais.

Diversidade e Inclusão

- Conceitos de diversidade e inclusão: Explicação das diferenças e interseções entre diversidade e inclusão.
- Tipos de diversidade: Cultura, gênero, orientação sexual, deficiência, idade, etc.
- Benefícios da inclusão: Como a inclusão beneficia indivíduos e organizações.

Comunicação Verbal e Não-Verbal

- Comunicação verbal: Uso de linguagem neutra e respeitosa.

- Comunicação não-verbal: Importância da linguagem corporal e sinais não-verbais.
- Práticas de escuta ativa: Técnicas para escutar ativamente e responder de forma inclusiva.

Comunicação Escrita

- Escrita inclusiva: Dicas e técnicas para escrever de forma que todos se sintam incluídos.
- Análise de exemplos: Revisão de textos inclusivos e não-inclusivos.
- Ferramentas e recursos: Recursos para auxiliar na criação de textos inclusivos.

Gestão de Conflitos e Feedback

- Gestão de conflitos: Técnicas para resolver conflitos de forma inclusiva.
- Feedback construtivo: Como dar e receber feedback de maneira inclusiva e produtiva.

Plano de melhoria Individual