

## Aprender a ouvir

Escrito por Paula Costinha  
Quarta, 28 Setembro 2022 00:00

---



És um bom ouvinte? Quanto do que é dito tu realmente ouves? Pesquisadores estimam que ouvintes não treinados provavelmente ouvem menos de 20% do que é comunicado. Pensa nisso por um momento - perdes 80% do que as pessoas estão a tentar comunicar contigo!

Embora ouvir possa parecer fácil, é bastante difícil. Às vezes, os treinadores são acusados de serem maus ouvintes porque:

- (1) eles estão tão ocupados comandando que nunca dão aos outros a oportunidade de falar, e
- (2) assumem que sabem tudo e que os atletas devem ser vistos e não ouvidos.

Habilidades de escuta deficientes causam falhas no processo de comunicação. Por exemplo, depois de falhar repetidamente em fazer com que os ouça, os atletas simplesmente param de falar contigo e são menos propensos a ouvir-te. Quando os atletas param de falar contigo, tu não consegues conhecê-los, entendê-los; quando eles param de te ouvir, tu não podes influenciá-los.

Os treinadores que são maus ouvintes também costumam ter mais problemas de disciplina. Atletas podem comportar-se mal apenas para chamar a atenção - uma maneira drástica para te fazer ouvir.

### Escuta activa

Existem dois tipos de escuta - passiva e ativa. A escuta passiva é o que normalmente pensamos como escuta - ficar em silêncio enquanto a outra pessoa fala. Embora a escuta passiva às vezes seja desejável, ela tem limitações, pois o emissor não tem a certeza se o receptor está a prestar atenção ou a entender. Embora a escuta passiva comunique algum

## **Aprender a ouvir**

Escrito por Paula Costinha  
Quarta, 28 Setembro 2022 00:00

---

grau de aceitação, os atletas podem pensar que os estás a avaliar. O silêncio não comunica empatia.

A escuta ativa envolve a interação com os atletas, fornecendo-lhes provas de que tu os entendes.

A escuta ativa, no entanto, funciona apenas quando transmites que aceitas os sentimentos dos teus atletas e que deseja entendê-los e ajudá-los. Caso contrário, pareces insincero, paternalista ou manipulador. Como a escuta ativa permite que os atletas saibam que os entendes e respeitas as suas ideias e sentimentos, eles estarão mais dispostos a ouvir-te em troca.

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