

MOVIMENTO **GENTILEZA**

Vamos juntos construir uma sociedade
na qual reina a *GENTILEZA*?





A prática da gentileza melhora a nossa vida e a de todos à nossa volta, torna o **dia a dia mais leve e agradável.**

E para praticá-la é muito simples. Quer algumas dicas? Então vamos lá:

Melhores Práticas para Promover a Gentileza Entre Colegas de trabalho

1. **Cumprimentar e Reconhecer:** Cumprimentar os colegas ao chegar e sair do trabalho. Reconhecer a presença do outro cria um ambiente mais acolhedor.
2. **Agradecimento e Valorização:** Agradecer pelos esforços e contribuições dos colegas. Pequenos gestos de gratidão podem fazer uma grande diferença.
3. **Escuta Ativa:** Praticar a escuta ativa, demonstrando interesse genuíno nas opiniões e sentimentos dos colegas. Isso fortalece os vínculos e melhora a comunicação.
4. **Oferecer Ajuda:** Propor-se a ajudar os colegas em suas tarefas quando possível. A cooperação é fundamental para um ambiente de trabalho harmonioso.
5. **Empatia:** Demonstrar empatia e compreensão pelas dificuldades e necessidades dos colegas. Colocar-se no lugar do outro é essencial.
6. **Respeitar Diferenças:** Valorizar a diversidade e respeitar as diferenças de opinião, cultura e background. Isso enriquece o ambiente de trabalho.
7. **Feedback Construtivo:** Dar feedback de maneira construtiva, focando em comportamentos e resultados, e não em aspectos pessoais.
8. **Celebrar Conquistas:** Comemorar os sucessos e realizações dos colegas, reconhecendo seus esforços e conquistas.
9. **Promover um ambiente de colaboração** e trabalho em equipe, incentivando a partilha de conhecimentos e a ajuda mútua.

Melhores Práticas para Colaboradores ao Interagir com Pacientes



1. **Saudação Amigável:** Cumprimentar os pacientes com um sorriso e um tom de voz amigável. Isso ajuda a criar uma atmosfera acolhedora e tranquilizadora.
2. **Empatia e Compreensão:** Demonstrar empatia, ouvindo ativamente as preocupações e necessidades dos pacientes. Mostrar compreensão e paciência.
3. **Comunicação Clara e Eficiente:** Fornecer informações de maneira clara e compreensível, evitando jargões técnicos. Garantir que o paciente compreenda todas as orientações.
4. **Respeito e Confidencialidade:** Respeitar a privacidade e a dignidade dos pacientes, mantendo a confidencialidade das informações.
5. **Atenção Personalizada:** Oferecer uma atenção personalizada, tratando cada paciente como um indivíduo único com necessidades específicas.
6. **Disponibilidade para Esclarecimentos:** Estar disponível para responder perguntas e esclarecer dúvidas dos pacientes, proporcionando segurança e confiança.
7. **Gentileza e Paciência:** Ser gentil e paciente, especialmente em situações de estresse ou dificuldade. A calma e a gentileza ajudam a tranquilizar os pacientes.





A gentileza no ambiente de trabalho é um **fator crucial** para criar um ambiente positivo e produtivo.

Mas você pode levar essa prática também para sua vida pessoal! Vamos **espalhar gentileza por este mundo!**
