

GUIA PARA:

SEGUIR INSTRUÇÕES



ABA+

1. OLHE PARA A PESSOA FALANDO

- Olhe para a pessoa o tempo todo enquanto ela estiver falando.
- Mantenha uma expressão calma, não revire os olhos ou faça caretas engraçadas.

Por que?

Isso mostra a eles que você está prestando atenção ao que estão dizendo.

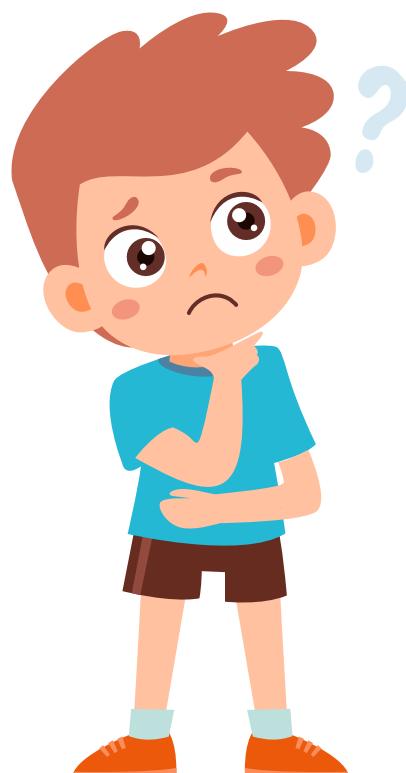


2. PERGUNTE SE NÃO TIVER CERTEZA

- Espere sua vez de falar.
- Faça perguntas como "Como eu faço...?", "Então, você quer que eu...?", "Onde fica...?"

Por que?

Para garantir que você entenda as expectativas e saiba o que fazer.



3. DIGA "OKAY"

- Fale claramente.
- Acene com a cabeça.



Por que?

Isso mostra que você entendeu as instruções e que vai segui-las.

4. FAÇA O QUE FOI PEDIDO IMEDIATAMENTE

- Complete cada etapa da tarefa.
- Dê o seu melhor.
- Peça ajuda se precisar.

Por que?

É mais fácil lembrar o que você precisa fazer quando faz isso imediatamente.



5. VERIFIQUE NOVAMENTE

- Avise-os assim que terminar.
- Pergunte a eles se você fez tudo corretamente.
- Corrija qualquer coisa que precise ser feita.

Por que?

Verificar novamente mostra à outra pessoa que você seguiu as instruções dela.



DICAS VALIOSAS

- Sempre é bom fazer perguntas e pedir ajuda quando precisar.
- Você pode fazer uma pausa curta quando estiver se sentindo sobrecarregado.
- Tente manter a voz calma. Se sentir frustração, respire profundamente ou use sua estratégia de acalmar favorita.
- Quando terminar, você deve se orgulhar de todo o seu trabalho!