

ComUnidade

COMPETÊNCIAS INTERCULTURAIS



Escuta Ativa

Ouvirmos e focarmo-nos em tentar compreender o que os outros estão a dizer sem saltar para conclusões ou julgamentos.



Reconhecer Preconceitos

Compreendermos como a forma que julgamos certas situações é moldada pela nossa socialização e procurar ultrapassar os nossos preconceitos através do questionamento e da "desaprendizagem" das nossas posições.



Pensamento Crítico

Sermos capazes de questionar o que assumimos automaticamente e as informações que nos são apresentadas e tentar ver as coisas de perspetivas diferentes.



Empatia

Sermos capazes de nos relacionar e identificarmo-nos com os sentimentos, necessidades e experiências de outras pessoas.



Comunicação Interpessoal

Sermos capazes de ter interações positivas e empáticas com outras pessoas.



Mente Aberta

Termos uma mente aberta para considerar ideias, experiências e opiniões que são novas ou diferentes das nossas.



Consciencialização Pessoal

Sermos conscientes e compreendermos os nossos sentimentos, comportamentos, necessidades e aspirações, assim como as nossas forças e debilidades.



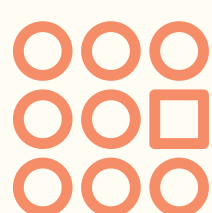
Solidariedade

Reconhecermos o nosso próprio privilégio e procurar perceber os desafios e as lutas de grupos discriminados e marginalizados e promover ativamente a eliminação de barreiras à equidade.



Tolerância à Ambiguidade

Compreendermos que há perspetivas diferentes e, por vezes, contraditórias, sendo importante conseguir manter uma posição de incerteza.



Perceber e Valorizar a Diferença

Compreendermos a forma como as experiências pessoais moldam as diferentes identidades e reconhecermos os benefícios da coexistência de perspetivas, opiniões e experiências diferentes.