

**Centro de Educação Tecnológica Paula Souza
Etec Professor Adhemar Batista Heméritas
Técnico em Recursos Humanos**

**Ana Clara Vitoria Dos Santos
Anna Julya Oliveira Martins
Geovanna Ferreira Da Silva
Vitoria Antonio Da Silva**

RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS

**São Paulo
2024**

**Centro de Educação Tecnológica Paula Souza
Etec Professor Adhemar Batista Heméritas
Técnico em Recursos Humanos**

Ana Clara Vitoria Dos Santos

Anna Julya Oliveira Martins

Geovanna Ferreira Da Silva

Vitoria Antonio Da Silva

RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Recursos Humanos da Etec Adhemar Batista Hémeritas, orientado pelo Prof. Robson Stolfi, como requisito parcial para obtenção do título técnico.

**São Paulo
2024**

Ana Clara Vitoria Dos Santos

Anna Julya Oliveira Martins

Geovanna Ferreira Da Silva

Vitoria Antonio Da Silva

RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS

Trabalho de conclusão do curso, apresentado
a Etec Adhemar Batista Heméritas, com o
requisito parcial por obtenção do título
Técnico em Recursos Humanos.
São Paulo, 26 de novembro de 2024

BANCA EXAMINADORA

Prof. Robson Stolfi

Prof. Orientador

Cristina Menegocci Losano

Coordenadora do curso

Paulo Cesar Machado

Professor

Dedicatória

Dedicamos este trabalho para todas as pessoas envolvidas. Aos nossos pais, familiares e amigos por nos apoiarem, sempre incentivando a seguir em frente. Ao Professor Robson Stolfi pela orientação, dedicação e por compartilhar seu conhecimento de forma que esse trabalho pudesse ser realizado, ensinando nos com o aprendizado.

Agradecimento

Primeiramente gostaria de agradecer pela realização deste trabalho que só foi possível graças à contribuição e apoio de diversas pessoas, às quais somos profundamente gratas.

Ao Professor Robson Stolfi nosso orientador, pela paciência, dedicação e por compartilhar seu conhecimento fazendo com que crescêssemos tanto academicamente quanto pessoalmente. Sua orientação foi essencial para a conclusão.

Aos professores e colegas de classe da escola Aroldo de Azevedo que contribuíram para o nosso aprendizado e para o desenvolvimento neste trabalho.

Aos nossos amigos, por estarem sempre presentes com palavras de apoio e encorajamento.

E principalmente, agradecemos uns aos outros como grupo, pelo comprometimento, pela colaboração e pela força que mantivemos mesmo diante dos desafios. Este trabalho só foi possível pela nossa união, esforço e dedicação de cada uma de nós.

Com gratidão,

Ana Clara Vitoria Dos Santos, Anna Julya Oliveira Martins, Geovanna Ferreira Da Silva e Vitoria Antonio Da Silva.

RESUMO

O relacionamento interpessoal é composto por vários fatores e iremos entender qual a sua importância no ambiente de trabalho. É essencial termos um bom relacionamento no ambiente de trabalho para podermos evoluir não só como pessoas, mas também como funcionários. Manter boas relações é vital para satisfazer a necessidades impostas pela sociedade, é crucial cultivamos relações positivas no ambiente de trabalho, pois isso não apenas contribui para o nosso desenvolvimento pessoal, mas também aprimora nossas competências profissionais. A manutenção de um ambiente colaborativo é essencial para atender às demandas da sociedade e garantir a satisfação das necessidades impostas pelo contexto em que atuamos.

SUMMARY

Interpersonal relationships are made up of several factors and we're going to understand how important they are in the workplace. It is essential to have good relationships in the workplace if we are to develop not only as people, but also as employees. Maintaining good relationships is vital to meeting the needs imposed by society. It is crucial to cultivate positive relationships in the workplace, as this not only contributes to our personal development, but also enhances our professional skills. Maintaining a collaborative environment is essential to meeting the demands of society and ensuring that we satisfy the needs imposed by the context in which we operate

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	8
1 CONCEITO DE RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS	10
1.2 Importância no Ambiente de Trabalho	10
2 FASES DOS RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS	11
2.1. Aproximação	11
2.2. Construção	11
2.3. Deterioração	11
2.4. Finalização	11
3 IMPACTOS DOS RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS NAS ORGANIZAÇÕES	12
3.1. Relevância para o Sucesso Profissional	12
3.2. Impacto das Relações Interpessoais na Vida Profissional	12
3.3. Estratégias para Melhorarmos os Relacionamentos no Ambiente Corporativo	12
3.4. Pratique a Escuta Ativa	12
3.5. Esteja Aberto para Feedbacks	13
3.6. Respeite as Diferenças	13
3.7. Seja Prestativo	13
3.8. Como cuidar das relações interpessoais	13
4 RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS NA ERA DIGITAL	14
4.1. O Impacto da Tecnologia nas Relações Interpessoais	14
4.2. Benefícios e Desafios das Relações Virtuais	14
4.3. Estruturas de Comunicação e Relacionamento em Ambientes de Trabalho Remotos	14
4.4. Estratégias para Fortalecer Relacionamentos Interpessoais em Ambientes Virtuais	15
5 OS BENEFÍCIOS QUE O USO DO RELACIONAMENTO INTERPESSOAL AGREGA NO TRABALHO	16
6 CONCLUSÃO.....	18
7 REFERÊNCIAS.....	19

INTRODUÇÃO

Vamos abordar os relacionamentos interpessoais, num ambiente focado e claro como corporativo. As relações interpessoais são a base para as interações entre as pessoas, atuando em nossa vida pessoal e trabalho como fator crucial. Na empresa, essa abordagem com os funcionários ajuda nas funções que estes desempenham e o contexto social dos mesmos são elementos para criar uma relação que corresponde às suas necessidades. O feedback aceito, a comunicação desenvolvida, o respeito pelo trabalho de seus colegas, o conhecimento de si mesmo e a promoção do trabalho de equipe são aspectos indispensáveis para melhorar tais relacionamentos. A qualidade dessas interações tem implicações enormes na felicidade emocional, saúde mental e sucesso global tanto para pessoas como organizações. Compreendendo e cultivando habilidades interpessoais, tais como comunicação eficaz, empatia e solução de conflitos, nos casos de relacionamento entre pessoas é essencial para manter relações saudáveis e satisfatórias. Deste modo, as empresas podem desenvolver estas habilidades e coloca-las em prática aperfeiçoando seus negócios em um ambiente de trabalho mais harmonioso e produtivo.

INTRODUCTION

We're going to tackle interpersonal relationships in a focused and clear corporate environment. Interpersonal relationships are the basis for interactions between people, acting as a crucial factor in our personal lives and at work. In the company, this approach with employees helps in the functions they perform and their social context are elements in creating a relationship that corresponds to their needs. Accepted feedback, developed communication, respect for the work of colleagues, self-knowledge and the promotion of teamwork are indispensable aspects for improving these relationships. The quality of these interactions has huge implications for emotional happiness, mental health and overall success for both individuals and organizations. Understanding and cultivating interpersonal skills, such as effective communication, empathy and conflict resolution, in cases of relationships between people is essential to maintaining healthy and satisfying relationships. In this way,

companies can develop these skills and put them into practice, improving their business in a more harmonious and productive working environment.

1 CONCEITO DE RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS

Os relacionamentos interpessoais são compostos por muitos fatores e é fundamental compreender sua importância no local de trabalho. Bons relacionamentos no local de trabalho não só nos permitem que você cresça como pessoa, mas também como profissional. Manter boas relações é essencial para atender às necessidades da sociedade e ao nosso desenvolvimento pessoal e profissional como colaboradores. E com isso, podendo garantir que as necessidades do ambiente em que atuamos sejam atendidas.

1.2 Importância no Ambiente de Trabalho

Os relacionamentos são a base de todos os aspectos da vida, seja em ambientes sociais ou pessoais. Ninguém vive completamente sozinho, é preciso saber interagir, conversar e conviver com outras pessoas no seu dia a dia. Em ambientes corporativos, as relações interpessoais são fundamentais para que os funcionários identifiquem preconceitos inconscientes, resolvam crises e evitem conflitos, especialmente em ambientes diversos com diferentes ideologias, raças, gêneros, idades e personalidades. Para os profissionais, as relações interpessoais são cruciais para que aprendam a conviver, a dialogar e a resolver divergências com os colegas, mesmo que tenham personalidades diferentes.

Conforme afirma o Dalai Lama, "As relações humanas são a base para a felicidade, o progresso e a realização."

2 FASES DOS RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS

2.1. Aproximação

Durante a fase de aproximação, as pessoas começam a ter uma compreensão mais clara dos seus interesses e características comuns ou que podem se complementar. Essa abordagem torna-se natural quando é óbvio que a interação com uma pessoa será agradável ou benéfica.

2.2. Construção

Pensar nas nossas relações no trabalho é um dos aspectos mais importantes dentro de uma organização. Afinal, quando há cooperação e harmonia no trabalho em equipe, as atividades do dia a dia funcionam melhor, facilitando o alcance de metas e objetivos.

2.3. Deterioração

Quando os conflitos começam a surgir em um relacionamento e não são resolvidos, acaba ocorrendo a fase de deterioração, criando um estresse entre os colaboradores que precisa ser enfrentado para a harmonia no ambiente corporativo.

2.4. Finalização

Se esses desgastes continuarem, os funcionários acabarão se separando e encerrando os relacionamentos que foram criados.

3 IMPACTOS DOS RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS NAS ORGANIZAÇÕES

3.1. Relevância para o Sucesso Profissional

Construir bons relacionamentos interpessoais é bom tanto para o sucesso pessoal quanto profissional. Aprender a trabalhar em conjunto, encontrar soluções, reduzir conflitos e demonstrar empatia em vez de raiva acaba sendo muito útil no trabalho. Num ambiente diversificado, a comunicação confiante e a inteligência emocional são competências essenciais tanto para indivíduos como para empresas.

3.2. Impacto das Relações Interpessoais na Vida Profissional

No mundo profissional, as pessoas que conseguem construir bons relacionamentos com outras pessoas tendem a ter maiores chances de sucesso. Eles são mais capazes de enfrentar desafios diários, resolver problemas e se comunicar de forma eficaz com líderes e colegas. Isto mostra que não só as competências técnicas são fundamentais para as carreiras, mas também as competências sociais relacionadas com as relações interpessoais.

3.3. Estratégias para Melhorarmos os Relacionamentos no Ambiente Corporativo

3.4. Pratique a Escuta Ativa

Com a escuta ativa é mais do que simplesmente ouvir é também entender e responder de forma adequada ao que foi ouvido. Esta prática mostra interesse e atenção às pessoas e facilita o trabalho em equipe e a colaboração.

Rollo May enfatiza que "Comunicação é a habilidade de trabalhar em conjunto para compreender e ser compreendido."

3.5. Esteja Aberto para Feedbacks

Esteja sempre aberto para feedbacks, os feedbacks são essenciais para o crescimento pessoal e profissional. Desenvolver tanto a habilidade de dar quanto de receber feedbacks ajuda a criar um ambiente de trabalho mais transparente e colaborativo. Além disso, encorajando os colegas fortalece as relações interpessoais.

3.6. Respeite as Diferenças

É importante respeitar, reconhecer e valorizar as diferenças dos nossos colegas que desempenha um papel decisivo para o sucesso do trabalho em equipe. A tolerância e a aceitação de diferentes perspectivas ajudam a gerar novas ideias e soluções novas.

3.7. Seja Prestativo

Pequenas ações, como ajudar um colega novo de trabalho ou apoiar alguém em situação de fragilidade, podem criar relações interpessoais fortes e genuínas. Envolver-se e apoiar os outros cria um ambiente de colaboração.

3.8. Como cuidar das relações interpessoais

O passo mais importante é saber mostrar transparência. Sejam casos positivos ou diálogos sobre os obstáculos e as dificuldades de cada integrante da organização, a comunicação entre as pessoas contribui muito para o crescimento do grupo.

Promover momentos de celebração e reconhecimento também é uma ótima forma de investir nos relacionamentos interpessoais. Quando as vitórias do grupo são reconhecidas e celebradas, a motivação é estimulada e as pessoas se sentem mais encorajadas a alcançar novas conquistas. Por fim, o grupo precisa estar preparado para momentos de conflitos, que certamente irão acontecer. Desentendimentos são comuns e até saudáveis para a evolução do grupo, mas é preciso que todos estejam prontos para lidar com essas situações e aprendam as melhores formas de trabalhar a resolução de conflitos.

4 RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS NA ERA DIGITAL

4.1. O Impacto da Tecnologia nas Relações Interpessoais

A maneira como nos relacionamos, tanto no trabalho quanto na vida pessoal, está mudando rapidamente com o surgimento das novas plataformas digitais, como redes sociais e aplicativos de mensagens. WhatsApp, Telegram, Facebook. Esses aplicativos se tornaram ferramentas essenciais para nos conectarmos com pessoas do mundo todo de forma rápida e fácil. Em meio a tantas mensagens, emojis e notificações, às vezes falta aquela energia que só a presença física fornece, conexão da verdade que vai além das palavras digitadas.

Em resumo, as novas plataformas digitais revolucionaram a forma como interagimos, mas também trouxeram desafios. A superficialidade em algumas conversas e a privação do contato físico são apenas alguns exemplos de como essa nova realidade impacta as nossas relações interpessoais.

4.2. Benefícios e Desafios das Relações Virtuais

Uma discussão sobre as oportunidades que a comunicação online oferece, como a facilidade em se conectar com pessoas de outros países, e também sobre os obstáculos que surgem, como a dificuldade em transmitir emoções sem ver o rosto do outro ou o perigo de interpretações equivocadas das mensagens sem o tom de voz. Apesar de prático, o mundo digital carece do calor humano do convívio presencial.

4.3. Estruturas de Comunicação e Relacionamento em Ambientes de Trabalho Remotos

Uma exploração de como as companhias podem adaptar suas formas de interação entre funcionários para o trabalho à distância, preservando a unidade e a colaboração entre equipes espalhadas por locais diferentes. Ferramentas de videoconferência e editores online colaborativos podem ajudar a manter a integração mesmo com os funcionários em home office.

4.4. Estratégias para Fortalecer Relacionamentos Interpessoais em Ambientes Virtuais

Sugestões práticas para conservar e fortalecer as conexões pessoais e profissionais num contexto cada vez mais digital, incluindo a relevância da empatia, clareza na fala e uso de ferramentas compartilhadas. Momentos de descontração em chamadas de vídeo e o envio de mensagens carinhosas também podem ajudar a manter vínculos afetivos mesmo à distância.

5 OS BENEFÍCIOS QUE O USO DO RELACIONAMENTO INTERPESSOAL AGREGA NO TRABALHO

Sabemos que crucial desenvolver boas conexões entre pessoas em nossas vidas familiares, com nossos amigos e em nossa comunidade no ambiente de trabalho é de extrema importância. E também é algo estratégico possuímos a capacidade de cultivar relações interpessoais saudáveis dentro do ambiente de trabalho.

Seus benefícios são incontáveis, tanto para colaboradores, quanto para as empresas. Por exemplo:

- **Ambiente benéfico:** Uma empresa que valoriza as boas relações entre seus funcionários tende a ter um ambiente de trabalho saudável, que gera maior produtividade, o foco sempre estará no trabalho, na produção, nas vendas e nos resultados, e dificilmente distrações como conflitos e brigas irão acontecer ou atrapalhar.

- **Maior engajamento:** Um ambiente de trabalho nutrido por bons relacionamentos interpessoais tende a gerar maior engajamento nos colaboradores. E ao desenvolver e praticar as boas relações interpessoais vai se sentir mais motivado a trabalhar naquela empresa e com a equipe. Ou seja, quanto melhor você desenvolver as suas relações interpessoais no trabalho, maior será o engajamento e a motivação que terá naquele ambiente, gerando mais produtividade para você e para a sua equipe.

- **Respeito mútuo:** É algo essencial ser respeitado pelas pessoas, especialmente em um ambiente corporativo. Mas para ser respeitado há a necessidade de se respeitar também, é uma via de mão dupla. E relações interpessoais saudáveis geram esse respeito mútuo, tão importante para o desenvolvimento de nossas vidas, principalmente no trabalho.

Segundo Stephen Covey, "Relacionar-se com os outros é a arte de equilibrar os próprios desejos com as necessidades alheias."

- **Satisfação:** Um ambiente de trabalho onde se preza as boas relações interpessoais gera uma sensação prazerosa entre todos os colaboradores. E não é para menos. Imagina você ir trabalhar e se deparar com pessoas que te respeitam, respeitam as suas opiniões, conseguem se colocar no seu lugar e são cordiais e solidárias. A satisfação em trabalhar em um ambiente assim é muito grande e isso acaba gerando bons resultados pessoais e principalmente para a empresa.

- **Melhora a produtividade:** Relações interpessoais bem desenvolvidas geram maior produtividade, já os conflitos e brigas podem ser quase inexistentes em um contexto com a melhoria da produtividade. Se o foco da equipe está no trabalho e na produção, os resultados práticos como maior produtividade e maior lucro, apareçam no dia a dia.

- **Reconhecimento:** Se você for uma pessoa que prega pelo bom relacionamento interpessoal dentro de seu ambiente de trabalho, então há maiores chances de gestores observarem este comportamento. Podendo ser reconhecido, será uma consequência positiva e natural, é muito importante para que você consiga crescer numa empresa ou na sua vida profissional.

CONCLUSÃO

Com base no que vimos, concluímos que os relacionamentos interpessoais impactam significativamente na vida das pessoas, tanto no ambiente profissional quanto no pessoal. Manter relações saudáveis no trabalho podem ajudar na redução de conflitos, melhorar o nosso bem-estar emocional e até mesmo prevenir problemas futuros relacionados ao estresse.

É fundamental que as empresas valorizem as relações interpessoais positivas entre seus colaboradores. Portanto, é necessário adicionar ações que promovam uma qualidade de vida melhor, como a realização de palestras sobre comunicação eficaz e empatia, atividades em grupo e pausas para descontração dos colaboradores. Com essas iniciativas ajuda a fortalecer os laços entre os membros da equipe, e também aumenta a produtividade e a harmonia no ambiente de trabalho.

No entanto, quando um colaborador enfrenta dificuldades relacionadas ao ambiente social ou emocional, é essencial que ele tenha suporte necessário, seja por meio de orientação de profissionais especializados como psicólogos, ou pelo apoio compreensivo das pessoas. Com isso, criando um espaço onde as relações interpessoais são valorizadas é indispensável para o sucesso coletivo e individual dentro das organizações.

REFERÊNCIAS

UNICESUMAR, E. A. D. **Relações interpessoais no trabalho: qual a importância de desenvolvê-las?** Disponível em: <<https://www.unicesumar.edu.br/blog/relacoes-interpessoais-no-trabalho/>>. Acesso em: 04 ago. 2024.

MICHAUD, T. **Relacionamento Interpessoal no Trabalho: como melhorar?** Disponível em: <<https://www.gupy.io/blog/relacionamento-interpessoal-no-trabalho>>. Acesso em: 15 jun. 2024.

Como conquistar um bom relacionamento interpessoal no trabalho. Disponível em: <<https://www.sesirs.org.br/blog-do-sesi/como-conquistar-um-bom-relacionamento-interpessoal-no-trabalho>>. Acesso em: 11 jun. 2024.

CNX, A. **Relacionamento interpessoal no trabalho: resumo completo com dicas.** Disponível em: <<https://www.conexasaude.com.br/blog/relacionamento-interpessoal-no-trabalho/>>. Acesso em: 13 set. 2024.

StackPath. Disponível em: <<https://www.poderdaescuta.com/pilares-do-relacionamento-interpessoal/>>. Acesso em: 10 set. 2024.

INSTITUTO POSITIVO. **Por que cuidar das relações interpessoais é tão importante?** Disponível em: <<https://institutopositivo.org.br/por-que-cuidar-das-relacoes-interpessoais-e-tao-importante/>>. Acesso em: 19 nov. 2024.

O que é e como desenvolver seu relacionamento interpessoal? Disponível em: <<https://www.gupy.io/blog/relacionamento-interpessoal>>. Acesso em: 02 ago. 2024.

ADOBE ACROBAT. **Adobe Acrobat.** Disponível em: <<https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:VA6C2:372a979c-d164-4fea-96d5-b95ca1e8bbcc>>. Acesso em: 18 out. 2024.

Covey, SR (1989). Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes: Lições Poderosas em Mudança Pessoal.

Dalai Lama. (1999). A Arte da Felicidade: Um Manual para Viver. Nova York: Livros Riverhead.

May, R. (1953). A busca do homem por si mesmo. Nova York: WW Norton & Company.