# Guia Prático: Como Escutar com Empatia

A escuta empática é uma das competências mais poderosas de um mentor. Ela vai além de ouvir as palavras — envolve acolher emoções, compreender perspectivas e criar um espaço seguro onde o mentorado se sente visto e respeitado.

## O que é escuta empática?

É a capacidade de ouvir com atenção plena, sem interrupções, julgamentos ou a pressa de responder. O objetivo não é corrigir ou aconselhar imediatamente, mas estar presente com autenticidade e abertura.

## Principais barreiras à escuta empática

• Querer resolver o problema antes de compreender totalmente a situação.

• Interromper com conselhos ou histórias próprias.

• Julgar ou minimizar a dor do outro.

• Estar distraído ou impaciente.

## Técnicas práticas de escuta empática

• Use o silêncio: permita pausas. O silêncio convida à reflexão.

• Espelhamento: repita com suas palavras o que o mentorado disse para garantir compreensão.

• Validação: reconheça a emoção do outro sem tentar corrigir. Ex: “Entendo que isso tenha te frustrado.”

• Postura corporal: mantenha contato visual, corpo levemente inclinado e expressão acolhedora.

## Frases úteis para praticar escuta empática

• "Me conta mais sobre isso..."

• "Parece que isso foi difícil pra você."

• "Estou aqui com você."

• "O que você sentiu quando isso aconteceu?"

• "Como posso te apoiar nesse momento?"

Lembre-se: escutar com empatia é um exercício contínuo. Não exige perfeição, mas presença e intenção verdadeira.