

# Script DEAR MAN

Prepare um pedido claro e respeitoso antes de uma conversa difícil

**D**

**Descrever**

Apresente os fatos sem julgamento.

\_\_\_\_\_

**E**

**Expressar**

Compartilhe como se sente ou o que importa para você.

\_\_\_\_\_

**A**

**Afirmar**

Peça claramente ou diga não com clareza.

\_\_\_\_\_

**R**

**Reforçar**

Explique o resultado positivo.

\_\_\_\_\_

**M**

**Consciente**

Mantenha-se no assunto e repita seu ponto.

\_\_\_\_\_

**A**

**Parecer confiante**

Use voz firme e postura estável.

\_\_\_\_\_

**N**

**Negociar**

Ofereça opções sem abandonar o objetivo.

\_\_\_\_\_



## SCRIPT DE CONVERSA

Minha frase inicial:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Meu pedido ou limite claro:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Se resistirem, direi:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_