Reparar e mudar as condições.

Retomem quando houver disponibilidade para conversar. Uma pessoa de apoio aceita por quem participa pode facilitar; ninguém é obrigado a uma conversa conjunta se não se sente em segurança.

Separem fato, impacto e necessidade

Descrevam o que aconteceu sem diagnosticar intenções. “Houve barulho durante a reunião; perdi a concentração; preciso de silêncio no horário combinado.”

Reconheçam o dano sem justificá-lo

“Eu gritei e te assustei. Vou interromper a conversa antes de chegar a esse ponto.” Evitem “desculpa, mas você me fez”. Reparar o tom não apaga o problema de sobrecarga.

Transformem a conversa em acordo

Definam uma mudança, uma pessoa responsável, prazo e apoio necessário. Registrem só decisões práticas; relatos íntimos e de saúde não vão para quadros públicos.

Marquem revisão

Escolham uma data para verificar se a carga diminuiu e se os acordos foram possíveis. Se não funcionou, mudem a organização. Não esperem outra crise para descobrir.

Exemplo: “Até domingo, vamos definir as áreas de silêncio e dividir a cozinha. Na semana seguinte, revisamos o que funcionou.”