

# *Diálogos de Resultados com a prática da Comunicação Não Violenta*

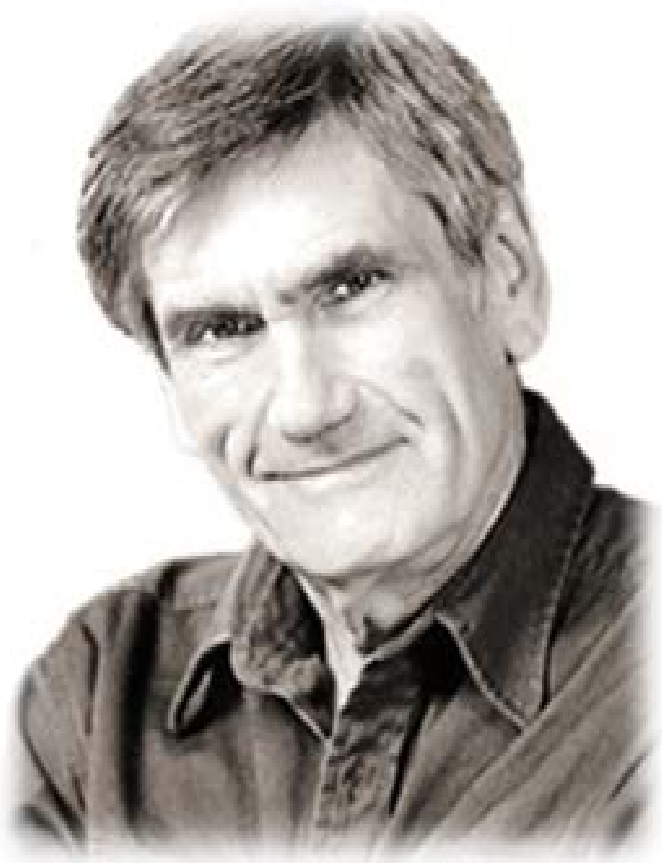


**“CNV: uma forma de comunicação que nos leva a nos entregarmos de coração.”**

**“A CNV se baseia em habilidades de linguagem e comunicação que fortalecem a capacidade de continuarmos humanos, mesmo em condições adversas.”**

**“O objetivo é nos lembrar do que já sabemos – de como nós, humanos, deveríamos nos relacionar uns com os outros – e nos ajudar a viver de modo que se manifeste concretamente esse conhecimento.”**

# *Diálogos de Resultados com a prática da Comunicação Não Violenta*



“Embora possamos não considerar “violenta” a maneira de falarmos, nossas palavras muitas vezes levam à mágoa e à dor, seja para os outros ou para nós mesmos.”

Marshall Rosenberg

# *Diálogos de Resultados com a prática da Comunicação Não Violenta*

Eu

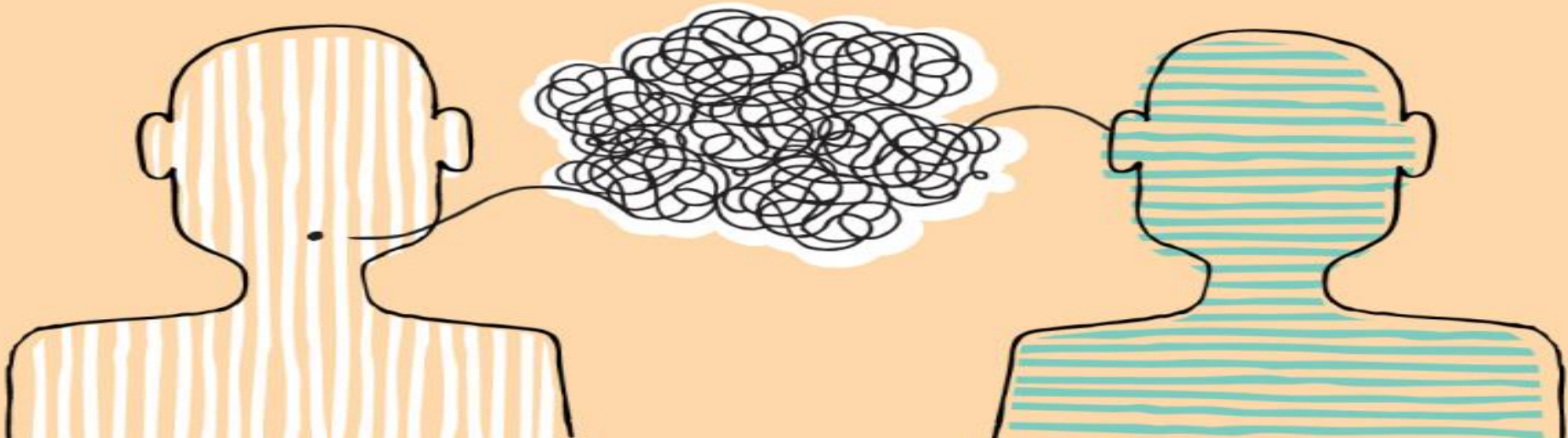
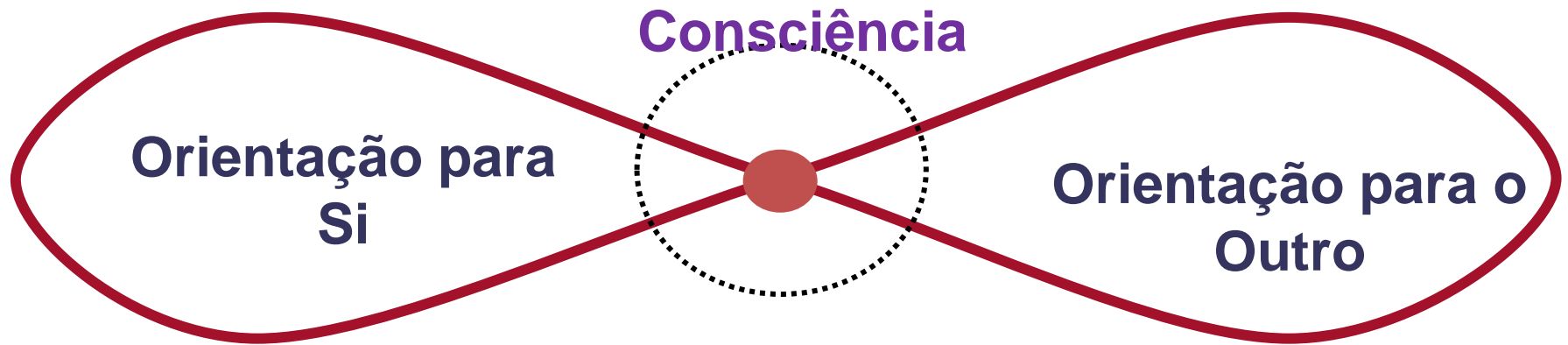
Outro



O que cada um pensa, sente e quer agir sobre a situação?

# *Diálogos de Resultados com a prática da Comunicação Não Violenta*

O que é esperado para iniciar um diálogo de resultados, com a prática da CNV?



# Diálogos de Resultados com a prática da Comunicação Não Violenta

## 1- Observação

Primeiro observamos o que de fato está acontecendo na situação: o que estamos vendo os outros dizerem ou fazerem que me agrada ou não – sem julgar ou avaliar.

É tudo que é observável, fatos ou fenômenos.

## 2- Sentimento

Em seguida identificamos como nos sentimos ao observar aquela ação: magoados, assustados, alegres, divertidos, irritados, preocupados, etc.

Sentimentos são mensagens que apontam para nossas necessidades.

## 2. O Processo da CNV

### 3- Necessidades

Em terceiro lugar, reconhecemos quais nossas necessidades estão ligadas aos sentimentos que identificamos.

As Necessidades são a raiz de nossos sentimentos, bons ou ruins.

### 4- Pedido

Em quarto lugar fazer um pedido bem específico, enfocando o que estamos querendo da outra pessoa para enriquecer nossa vida e torná-la maravilhosa

Pedidos são diferentes de demanda. Demandas são condições. Pedidos não.

1- Expressar-se honestamente por meio dos quatro componentes.

2- receber com empatia por meio dos quatro componentes.

3- Ouvir/  
Respirar.  
Ouvir/  
Aquietar.  
Ouvir/  
Compreender

# Quais sentimentos você vive no seu trabalho, quando suas necessidades São atendidas?

Emocionado  
Emocionado

Maravilhado

Motivado

Aliviado

Amoroso

Radiante

Calmo

Confiante

Complacente

Contente

Extasiado

Seguro

Livre

Agradecido

Encorajado

Envolvido

Bem – humorado

Esperançoso

Estimulado

Contente

Fascinado

Vivo

Empolgado

Otimista

Entusiasmado

Excitado

Inspirado

Encantado

Pleno

Revigorado

Satisfeito

Sereno

*Quais sentimentos você vive no seu trabalho,  
quando suas necessidades Não são  
atendidas?*

Abatido

Consternado

Cansado

Vencido

Oprimido

Aflito

Culpado

Perplexo

Confuso

Agitado

Deprimido

Péssimo

Irritado

Amedrontado

Desanimado

Descontente

Preocupado

Rancoroso

Amargo

Angustiado

Desiludido

Ansioso

Embotado

Relutante

Cansado

Triste

Infeliz

Chateado

Apático

Envergonhado

Apavorado

Exaltado

Zangado

Apreensivo

Cansado

Frustrado

Ressentido

Arrependido

Furioso

Chateado

Assustado

Horrorizado

Solitário

Atormentado

Impaciente Bravo

Mal-humorado

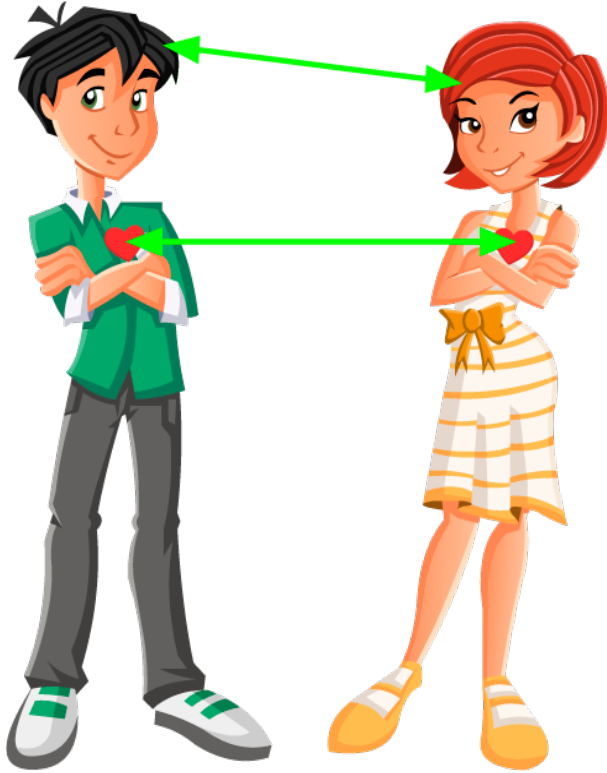
Incomodado

Temeroso



# Diálogos de Resultados com a prática da Comunicação Não Violenta

## EMPATIA



**Empatia significa:** Intuir e reconhecer os meus sentimentos e dos outros. É de coração para coração.

**Intenção** é criar uma conexão, ter contato.

**Atenção** está no momento presente, no “aqui e agora”, durante o diálogo.

**Foco** está nos sentimentos e necessidades. Palavras podem apoiar e acompanhar o processo, mas a qualidade e a eficiência da empatia acontecem na presença da *intenção, da atenção e do foco – não das palavras “certas”*.

**Empatia não é o que você fala... mas como você fala.**

# Diálogos de Resultados com a prática da Comunicação Não Violenta

3.

## Ser humano integral

**PENSAR**

- Interesse genuíno
- Percepção real
- Presença de espírito
- Abertura para o mundo
- Usar os saberes da CNV e outros

**SENTIR**

- Equilíbrio Interior
- Prática Meditação
- Respiração consciente
- Perceber seus sentimentos

**QUERER**

- Ação
- Responsável
- Criativa
- Corajosa
- Consciente



# *Diálogos de Resultados com a prática da Comunicação Não Violenta*

Como criar mais diálogos de resultados dentro da sua empresa e praticar a Comunicação Não Violenta?

- Discutir em grupo estratégias para aumentar os diálogos
- Foco no problema e não na pessoa
- Criar espaços para conversas genuínas e com resolução
- Autonomia
- Desenvolver o protagonismo dialogar
- Desenvolver a Empatia nas relações
- Igualdade (Justiça e equidade)
- Valores na pratica
- Outras.....

# *Diálogos de Resultados com a prática da Comunicação Não Violenta*

Que resultados queremos no final de um diálogo com a prática da Comunicação Não Violenta?

**ACORDOS GANHA/GANHA**

**OBRIGADA!!!!**

## Valcária Serra



- ✓ Uma Marajoara apaixonada pelo Ser Humano, que ama trabalhar com pessoas!
- ✓ Consultora em DO – Desenvolvimento Organizacional, *Coach*, Mediadora de Conflitos e Mentora.
- ✓ Coordenadora e Facilitadora do curso **Conversas Difíceis - Como Transformá-las em Diálogos Construtivos**
- ✓ Palestrante

## Nosso propósito

“Apoiar o ser humano na aventura de tornar-se livre para assumir o seu lugar único na vida e na construção de organizações saudáveis.”

Atuamos com base na  
**Antroposofia,**  
uma visão integrada do ser  
humano e seus potenciais.



